

# 大学生 入学适应能力教育



罗丽琳 朱琳 / 著



知识产权出版社  
全国百佳图书出版单位



# 大学生 入学适应能力教育

罗丽琳 朱琳 / 著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生入学适应能力教育/罗丽琳, 朱琳著. —北京:  
知识产权出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5130-4786-9

I. ①大… II. ①罗… ②朱… III. ①大学生—入学  
教育 IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 042767 号

## 内容提要

本书由西南政法大学工作在大学生教育管理一线的经验丰富、理论扎实的优秀教师撰写。针对目前大学新生入学后因环境、角色等改变引起的不适应现象, 从理论上进行分析、引导; 在实践中, 通过运用大数据分析、微媒体、团体辅导、心理咨询技术等方法, 对在大学生入学适应能力中的教育资源进行深层挖掘, 对在大学生入学适应能力教育中的特殊群体重点把握, 全方位、多角度、实用有效地帮助大学生解决初入大学时的种种困惑。书中的案例具有较强的时代性、可行性、指导性和操作性。对于大学新生开启新的生活提供可资借鉴的参考, 对于教育工作者如何在当前开展有效的大学生入学适应能力教育也提供了很好的建议和经验。

责任编辑: 王颖超  
文字编辑: 褚宏霞

责任校对: 王 岩  
责任出版: 刘译文

## 大学生入学适应能力教育

罗丽琳 朱琳 著

---

出版发行: 知识产权出版社 有限责任公司	网 址: <a href="http://www.ipph.cn">http://www.ipph.cn</a>
社 址: 北京市海淀区西外太平庄 55 号	邮 编: 100081
责任编辑: 010-82000860 转 8655	责编邮箱: wangyingchao@cnipr.com
发行电话: 010-82000860 转 8101/8102	发行传真: 010-82000893/82005070/82000270
印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司	经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店
开 本: 720mm × 1000mm 1/16	印 张: 13.5
版 次: 2017 年 4 月第 1 版	印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷
字 数: 212 千字	定 价: 39.00 元

---

ISBN 978-7-5130-4786-9

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

## 前 言

高等教育阶段的奠基工程——大学生入学适应能力教育，是加强和改进大学生思想教育工作的有效途径和重要内容，事关一所高校校风、学风和培养目标实现。从某种意义上讲，大学生入学适应能力教育影响着大学生个体一生的发展。特别是在目前社会价值多元化、社会形势复杂化的时代，大学新生传统的入学教育受到了很大的挑战和冲击，急迫需要找到全新有效的解决方案。大学新生适应能力教育可以帮助大一新生了解学校，了解专业，认识学校与学生之间建立的教育与被教育的特殊关系，帮助学生尽快适应大学生活，使学生初步确定与大学相适应的思维方式和生活方式，尽快完成由中学生向大学生角色的转变，从而为今后的成长与发展奠定坚实的基础。做好大学生入学适应能力教育，是一项极具深远意义的教育工作，无论是对学生，对大学，还是对社会，均有着重大的积极意义。

个人层面的意义。大多数大学新生虽然在年龄上已经成年，但身心发展尚未完全臻于成熟，如果不对其加以引导，则其自身往往难以在短期内迅速适应角色转换。通过做好大学新生的适应能力教育，可以引导学生尽快把握大学环境对自身的要求，尽快实现从高中生到大学生的角色转换，少走弯路，化解困难，以适应新生活，避免产生各类心理问题，提高身心健康水平，实现人生的跨越式发展。

家庭层面的意义。当新生进入大学学习，出现不适应的现象时，父母是孩子首先选择的倾诉对象，这也会增添父母的顾虑和担忧。因而，良好的适应能力教育在帮助新生快速适应校园生活的同时，也减轻了父母所承受的压力，有利于消除家庭潜在的矛盾，促进家庭的和睦与团结。

高校层面的意义。大学新生适应能力教育的成功开展，可以帮助该高校的新生尽快适应大学环境，减轻学校在心理工作和教学工作上的压力，提高学校的教学水平和人才培养水平。特别是新生与大学环境之间的良性互动，更是优化学校管理模式和人才培养模式的良好契机，有利于大学的可持续健康发展。

社会层面的意义。通过对大学新生进行适应能力教育，一方面可以提高大学生的培养质量，为社会输送更多栋梁之材，另一方面也有助于减少大学生因无法适应大学生活而产生的社会问题，特别是减少大学生的违法犯罪现象。

为此，我们以大学生入学适应能力教育为题，希望在进行相应研究的基础上进行理论的创新，实践的应用。

本书由西南政法大学工作在大学生教育管理一线的经验丰富、理论扎实的优秀辅导员教师撰写。针对目前大学新生入学后因环境、角色等改变，以及在学习、生活、人际交往、心理等方面引起的不适应、不协调，从理论上进行分析、引导，在实践中，通过在大学生入学适应能力教育中运用大数据分析、微媒体、团体辅导、心理咨询技术等方法，对在大学生入学适应能力中的教育资源比如家庭教育、导师帮扶、朋辈辅导、榜样引领的深层挖掘，对在新生入学教育中的贫困生、少数民族学生、心理普测异常学生、高中学生干部等特殊群体的重点把握，全方位、多角度、实用有效地帮助大学生尽快完成角色的转变，解决初入大学时的种种困惑。书中的案例均来源于作者在西南政法大学的教学实践，因而具有较强的时代性、可行性、指导性和操作性。对于大学新生开启新的生活提供可资借鉴的参考，对于教育工作者如何在当前开展有效的大学生入学适应能力教育也提供了很好的建议和经验。

# 目 录

## contents

---

第一章 新时代大学生入学适应能力教育的挑战和机遇 .....	1
第一节 大学生入学适应能力教育的内涵 .....	1
第二节 新时代大学生入学适应能力教育面临的挑战 .....	7
第三节 新时代大学生入学适应能力教育面对的机遇 .....	11
第二章 国外大学生入学适应能力教育的有益尝试 .....	15
第一节 美国的大学生入学适应能力教育经验 .....	15
第二节 德国的大学生入学适应能力教育经验 .....	17
第三节 日本的大学生入学适应能力教育经验 .....	19
第四节 澳大利亚的大学生入学适应能力教育经验 .....	19
第五节 国外大学生入学适应能力教育的经验及启示 .....	21
第三章 国内大学生入学适应能力教育的有益尝试 .....	23
第一节 北京大学的学生入学适应能力教育经验 .....	23
第二节 同济大学的学生入学适应能力教育经验 .....	24
第三节 重庆邮电大学的学生入学适应能力教育经验 .....	26

第四节	浙江大学的學生入学适应能力教育经验 .....	27
第五节	上海理工大学的学生入学适应能力教育经验 .....	28
第六节	国内大学生入学适应能力教育的经验及启示 .....	29
<b>第四章</b>	<b>大学生入学适应能力教育方式的探索 .....</b>	<b>31</b>
第一节	大数据在大学生入学适应能力教育中的运用 .....	31
第二节	微媒体在大学生入学适应能力教育中的运用 .....	42
第三节	心理咨询在大学生入学适应能力教育中的运用 .....	60
第四节	团体辅导在大学生入学适应能力教育中的运用 .....	76
第五节	竞技性比赛在大学生入学适应能力教育中的运用 .....	96
<b>第五章</b>	<b>大学生入学适应能力教育资源的发掘 .....</b>	<b>130</b>
第一节	榜样引领——大学生入学适应能力教育的领航者 .....	130
第二节	导师帮扶——大学生入学适应能力教育的引路者 .....	137
第三节	朋辈辅导——大学生入学适应能力教育的陪伴者 .....	153
第四节	家庭教育——大学生入学适应能力教育的支持者 .....	164
<b>第六章</b>	<b>大学生入学适应能力教育对特殊群体的把握 .....</b>	<b>177</b>
第一节	关心家庭经济困难群体 .....	177
第二节	关怀少数民族新生群体 .....	184
第三节	关爱心理普测异常学生群体 .....	191
第四节	关注高中学生干部群体 .....	196
<b>参考文献</b>	<b>.....</b>	<b>203</b>
<b>致 谢</b>	<b>.....</b>	<b>207</b>

## 第一章

# 新时代大学生入学适应能力教育的挑战和机遇

大学阶段是人生的一个重要转折点，也是学业的一道关键分水岭。大学之前的学习生活与大学入学之后的学习生活有着本质区别。而对大学新生进行适应能力教育，则无疑是助其迅速适应角色转换的重要途径。在社会深刻转型和互联网迅速发展等一系列新时代背景下，大学生入学适应能力教育既面临着新的挑战，也迎接着新的机遇。只要高校能够全面、清晰地认识到这些挑战和机遇，并采取有效的措施应对，一定能抓住机遇，将挑战转化为机遇，优化大学校园的新生适应能力教育，更好地帮助大学新生解决适应困难的问题，让大学新生拥有一个更加美好的大学生活。

## 第一节 大学生入学适应能力教育的内涵

### 一、对“适应”的理解

对大学生入学适应能力教育进行探究，首先必须对大学生入学适应能力教育的内涵进行界定。而对这一内涵的界定，又离不开对“适应”这一关键

词的理解。

“适应”(Adaptation)一词最初是一个生物学范畴的概念,指生物对于自然环境的适应。随后,该词又进入心理学领域,指个体心理在一定生活环境的影响下进行调整,并反过来对生活环境产生影响的动态平衡过程。<sup>①</sup>适应的集中表现为个体能够与环境和睦相处,并能够在环境中实现自我塑造和自我发展。

在借鉴生物学和心理学研究成果的基础上,其他社会科学领域,特别是社会学也引入了“适应”这一概念。在社会学领域,“适应”意味着个体在社会环境的影响下调整自己的内在认知和外在行为,从而适应社会需求并对社会环境产生影响的动态过程。例如,一个人参军,在加入军人这个特殊的群体之后,能够根据环境的要求调整自己的心理状态和个人行为,积极参加军队训练,遵守军队纪律,并努力提高自己的军事和作战本领,必要的时候可以上前线与敌人进行战斗,这就是一个人能够适应军队环境的表现。

大学新生适应能力教育中的“适应”主要立足于这一社会学层次。进入大学阶段以后,生活环境和学习环境均发生了较大的变化,如何立足环境变化调整自己的认识与行动,从而适应大学环境的需求,并进一步与大学环境之间形成良性互动,借助大学校园的学习契机,实现自我教育和自我发展,为自己今后的人生打下坚实的基础,这些都构成了大学新生“适应”大学环境的基本内容。<sup>②</sup>

## 二、大学生入学适应能力教育的内涵及特点

根据上文对“适应”的理解,大学新生对大学环境的适应有两大基点:第一是立足于大学环境的变化,调整自己的认识与行动,从而适应大学环境的需求;第二是发挥主观能动性,进而实现对大学环境的积极影响,与大学环境之间形成良性互动。大学生入学适应能力教育的内涵至此也就不难明确

① 朱敬先. 健康心理学:心理卫生[M]. 北京:教育科学出版社,2002:67.

② 张大均. 大学生心理健康教育[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2004:78-80.

了，那就是从大学新生和大学环境的实际出发，引导大学新生把握生活环境和学习环境的变化，调整自己的认识与行动，尽快适应大学环境的要求，并进一步发挥主观能动性，与大学环境之间形成良性互动。“从教育效果来看，可将适应能力教育分为两种类型，一是集中式适应能力教育，二是长期式适应能力教育”<sup>①</sup>，前者是指学校在新生入校后，选取一段时间对新生进行短暂而集中的适应能力教育，让新生在观念和行为上发生转变，适应大学生活；后者是指高校老师从学习、生活、心理、人际关系等多方面运用多种多样的方式对新生进行有计划的、长期的适应能力教育。

大学生入学适应能力教育虽然是大学教育的重要组成部分，但其也有不同于一般的知识类授课教育的特点。第一，基础性。适应能力教育是大学新生步入大学校园的第一次课，也是整个大学教育的基础。良好的适应能力教育能够让大学新生在大学生活中少走弯路，为顺利地完成大学学业打下根基。第二，系统性。适应能力教育绝不是年级的一次集体会议，也不是辅导员与学生的简短谈话，而应该是在正确的教育理念的指导下，充分发掘新生的适应能力教育的需求，按照适应能力教育的内在机理和结构，制定具有完整性、科学性的课程体系。第三，广泛性。大学生入学适应能力教育包罗万象，内容非常广泛，它不仅仅包括对新生学习方面的指导，只要是能够影响新生的适应能力的内容诸如生活、心理、感情、人际关系、性格、品质等都应当被纳入适应能力教育的研究范畴之内。第四，针对性。大学生入学适应能力教育应当结合时代背景，针对不同的学生群体使用不同的教育方式，满足每个学生的特殊需求，这样才能达到适应能力教育的目的。

### 三、大学生入学适应能力教育的基点

#### 1. 认识大学新生的实际情况

要帮助大学新生适应大学环境，就必须对大学新生的身心特点有深入而全面的认识。只有全面深入地了解了当代大学新生的身心特点，才能做到因

<sup>①</sup> 黄娜. 大学新生适应性教育研究 [D]. 江西: 江西理工大学, 2013: 10.

材施教，减少教育工作的阻力，增强教育工作的针对性。一直以来，大学新生都是一个特殊的群体，他们身上有许多共性，也有许多特性，只有深刻认识这些共性和特性，了解大学新生的实际情况，并采取行之有效的措施应对，才能达到大学生入学适应能力教育事半功倍的效果。

### 2. 认识大学环境的实际情况

在前文关于“适应”一词概念的探讨中提到，适应是个体对其周围的生活环境做出的积极反应。可见，环境是个体需要去适应的最主要对象，只要能够与所需要适应的环境和睦相处，基本上就能够达到适应的目的。而大学环境是进行大学生入学适应能力教育的具体环境，不能从这个环境的实际情况出发，就无法取得良好的教育效果。因此，对大学环境实际情况的认识，是进行大学生入学适应能力教育的重要基础。只有清晰地认识到大学环境的实际情况，在明确的指导下，才能准确、及时、高效、有针对性地对新生实施适应能力教育，否则新生适应能力教育就是盲目、滞后和不成功的，这就好像在大海中失去了航向的轮船不可能到达想去的彼岸一样，没有认识大学环境的适应能力教育，就无法实现大学生入学适应能力教育的应有目的，只会无故浪费宝贵的教育资源，甚至会给新生造成错误的指导。

### 3. 把握大学环境的要求

大学新生的适应问题之所以会出现，一个很重要的原因就在于生活环境和学习环境的巨大变化。很多大学新生面对这一变化无所适从，无法把握大学环境的要求，因而也就无从适应这一变化。因此，要把大学生入学适应能力教育搞好，就必须高屋建瓴地把握大学环境的要求，只有如此，才谈得上对学生进行引导。

### 4. 引导新生适应大学环境的要求

马克思说：“哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。”仅仅把握大学环境的要求是远远不够的，还必须在此基础上提出合理的办法，引导新生适应大学环境的要求。因此，大学生入学适应能力教育必须对引导学生适应大学环境需求的具体路径进行探究。认识环境是基础，而在此基础上对适应环境的方法进行探索，则是人的主观能动性的发挥，因而该环节是最能够发挥高校在新生适应能力教育方面的创造力的环节，把握好该

环节，能够有效地解决大学新生适应能力教育存在的潜在问题。

### 5. 鼓励新生与大学环境良性互动

环境塑造人，人也反过来塑造着环境。仅仅满足于引导新生适应大学环境的需求，并不能真正实现新生的全面发展。大学生入学适应能力教育不能仅仅满足于引导学生被动地适应大学环境，还必须进一步鼓励新生与大学环境良性互动，鼓励新生按照自己的合理思考去影响大学环境，鼓励他们开展各项学生活动，成为大学生活的主人翁。同时，主人翁的角色能够帮助新生获得归属感，而良好的归属感一直是每个人进入一个新环境最需要的，当一个人获得了归属感，就会更有活力和创造力，能够更快地适应新环境。通过这种环境塑造人，人塑造环境，受人影响的环境再更好地塑造人的模式，真正实现新生与大学环境的动态良性互动。

## 四、大学生入学适应能力教育的意义

做好大学生入学适应能力教育，是一项极具深远意义的教育工作，无论是对学生，对家庭，还是对大学，对社会，均有着重大的积极意义。

### 1. 个人层面的意义

大多数大学新生虽然在年龄上已经成年，但身心发展尚未完全臻于成熟，如果不对其加以引导，则其自身往往难以在短期内迅速适应角色转换。此外，大学环境和高中的学习环境有巨大的差别，这是让很多大学新生都始料未及的。如果不对他们心理和意识等方面进行提醒和辅导，并在大学刚开始的学习和生活上进行帮助，很多同学都难以适应。一旦无法快速地适应大学环境，就会造成恶性循环，导致学生的大学生活品质遭受重大损害。因而，大学生入学适应能力教育个人层面的意义就在于，通过做好大学新生的适应能力教育，可以引导学生尽快把握大学环境对自身的要求，尽快实现从高中生到大学生的角色转换，少走弯路，化解因难以适应新生活而产生的各类心理问题，提高身心健康水平，实现人生的跨越式发展。良好的新生适应能力教育，对一个大学新生来说，其影响和意义是深远的。因为在这个大学普及化的时代，大学的学习阶段是大部分人形成稳定世界观和价值观的阶段，也是

塑造完善的人格、培养良好的性格的重要阶段，因而大学的所习和所得，是一个人人生的重要准备。只有让大学新生获得良好的适应能力教育，从而拥有一个高品质的大学生活，而不是在大学生活中没有目标地虚度光阴，才能为大学生今后走出校园、步入社会、寻找工作、组建家庭等各个方面打下坚实的基础。

### 2. 家庭层面的意义

现代社会，很多家庭都将孩子放在家庭的核心地位，孩子永远是父母的牵挂，而孩子的优秀也是绝大部分父母最大的心愿。当孩子第一次远离家乡到外地高校求学时，父母多少都会有些顾虑和担忧。而当新生进入大学学习，产生不适应的现象时，父母也是孩子首先选择的倾诉对象，这也会增添父母的顾虑和担忧。因而，良好的适应能力教育在帮助新生快速适应校园生活的同时，也减轻了父母所承受的压力，有利于消除家庭潜在的矛盾，促进家庭的和睦与团结。

### 3. 高校层面的意义

大学生入学适应能力教育的成功开展，可以帮助该高校的新生尽快适应大学环境，减轻学校在心智工作和教学工作上的压力，提高学校的教学水平和人才培养水平。特别是新生与大学环境之间的良性互动，更是优化学校管理模式和人才培养模式的良好契机，有利于大学的可持续健康发展。<sup>①</sup>在教学方面，适应了大学环境的大学新生自然会呈现出积极向学的景象，有利于老师的教学，能够在学校营造出良好的学习氛围；在学生管理方面，适应环境在很大程度上表现为新生对学校规章秩序的遵从，有利于学校的学生管理，维持良好的、有助于校园学习的校园秩序；在辅导员等教师的工作负担方面，良好的适应教育能够发现新生的诸多潜在问题，并使这些问题在萌芽状态下得到有效解决，从而防止问题的异化和扩散，这种预防性的措施，无形中为辅导员等教师减轻了巨大的工作负担和压力。

### 4. 社会层面的意义

通过对大学生进行入学适应能力教育，一方面可以提高大学生的培养质

<sup>①</sup> 王洪鹏. 论大学新生适应性教育 [D]. 广州: 中山大学, 2009: 4.

量,为社会输送更多栋梁之材。在当今时代,创新是全社会进步的源泉和不竭动力,关键的技术突破是一个国家的核心竞争力,而大学校园就是社会创新的孵化器,通过其培养的高素质、高水平的人才推动社会革新,而这一切是以良好的适应能力教育和大学教育为前提。另一方面也有助于减少大学生因无法适应大学生活而产生的社会问题,特别是减少大学生的违法犯罪现象。现在很多大学生的社会犯罪,都是因为不适应大学生活导致的。在笔者了解的案例中,就有大学生因为无法融入全新的大学生活而感到异常的失落,心理产生巨大反差,于是整天在网络的虚拟生活中寻找不真实的自我,结果只会是自暴自弃,在不安好心的社会人士的轻微诱导下,就很容易走上不法犯罪道路,给社会带来危害。我们相信,良好的大学生入学适应能力教育能够在很大程度上避免这种现象的发生。

### 第二节 新时代大学生入学适应能力教育面临的挑战

自近代大学诞生之后,大学新生在学习方法转变等方面的适应困难问题就一直存在。而在当今时代,随着社会转型、高校扩招、互联网发展,大学生的入学适应问题更是出现了前所未有的复杂性,这既为大学生入学适应能力教育提出了新的挑战,也为之提供了新的机遇。

任何教育工作都是在特定的时代中进行的,与该时代的特点息息相关,大学生的入学适应能力教育也不例外。在当今时代,大学生的入学适应能力工作受到以下几个方面的重大挑战。

#### 1. 社会转型引发的心理失衡和价值缺失问题

随着我国社会的持续深刻转型和社会利益格局的深入调整,我国的收入分配差距日益拉大,大学生在家庭经济背景上的差异也逐渐增加。此外,消费主义对大学生的影响也在潜移默化之中增大。大学校园本身就是个充斥着各种社会阶层家庭的场所,家里条件好的学生很多,而家里条件不好、每月都需要学校贫困补助的学生也不在少数。家庭经济状况较好的大学生受畸形

消费观念的影响,崇尚攀比性乃至炫富性消费,在学生集体中产生了不可忽视的消极影响;而家庭经济状况较差的大学生则在与他人的不必要比较之中日益自卑,产生心理失衡问题,轻则自卑内向,重则铤而走险。而上述不当消费和心理失衡问题又在涉世未深、价值观尚不健全的大学新生集体中尤为严重<sup>①</sup>,这就对新时代的大学新生适应能力教育提出了不容轻视的挑战。在笔者了解到的现实案例中,就有家庭条件好的同学和家庭条件差的同学住在一个宿舍,由于家庭条件好的同学有时候会有一些炫富的行为,当然可能是无心的,也可能是本身个性较强,喜欢张扬自己的个性,时间长了就给家庭条件差的同学带来很大的心理自卑,日积月累,最终导致矛盾激化,两位同学的身心都遭受了较大的伤害,后果较严重。

此外,由于社会发展的日益多元化,人们的价值观也出现了多元化的势头。加上西方众多价值观的入侵,很多大学新生由于身心尚不成熟,往往容易遭受不良价值观的误导,轻者丧失理想信念,重者甚或走上违法犯罪的不归路。价值观是一个人为人处世的指导原则,同时也将伴随一个人的一生。因而,如何填补在大学新生群体中容易出现的价值缺位现象,引导新生在入学之初即树立积极的价值观,这极大地考验着新时代的大学生入学适应能力教育。

### 2. 高校扩招引发的教育资源紧缺问题

我国自20世纪90年代中后期开始,各高等院校的招生规模持续扩大,在21世纪的头十年更是达到了一个高峰。招生规模的扩大固然有利于高等教育的普及和国民素质的提高,但在很大程度上也使得各高校的教育资源日益吃紧,使得20世纪90年代之前的那种“精英主义”培养模式难以为继。这主要体现在如下三个方面:第一,大学学生与教师之间的接触机会不断减少,学生在课下得到教师具体指导的机会越来越少;第二,大学课堂的授课速度普遍加快,课堂上的互动性又由于学生人数过多而相应减少,这使得大学教学质量总体呈现下滑趋势;第三,由于大学校园的学生数量急剧上升,上课

<sup>①</sup> 郭春明. 当前我国大学生新生适应能力教育的主要问题及对策研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2012: 8.

的教室常常较拥挤，很多知名老师的课都需要提前占座，图书馆自习室的座位数量有限，往往需要早起去图书馆占座才能有上自习的地方，平时食堂就餐更会显得异常拥挤。

这些现象的出现，实际上对学生的自主学习能力提出了更高的要求，但又使得自我管理能力和自主学习能力均较弱的大学新生普遍感到难以适应。<sup>①</sup>如何引导新生尽快提高自我管理能力和自主学习能力，从而适应教育资源紧缺条件下的大学学习要求，这就对大学生入学适应能力教育提出了比以往更高的要求。

### 3. 互联网发展所引发的虚拟世界沉迷现象

当今时代，是互联网急速发展的时代，互联网的应用遍布我们生活的每个角落。互联网是把“双刃剑”，在给我们的生活提供了巨大的便利的同时，也会引发人们对虚拟世界的沉迷，尤其是对于刚刚结束了紧张的高中生活进入宽松氛围的大学新生来说更是如此。人一旦对现实生活感到无所适从，就往往倾向于寻找现实生活之外的寄托。古人往往隐居于山林之中，今人则往往“隐居”于网络之中。当下各类网络平台、网络游戏迅猛推广，很多对大学环境无所适从的新生往往难以抗拒虚拟世界的诱惑，企图在虚拟世界之中找到现实生活所缺失的成就感，从而沉迷于网络之中难以自拔。同时，智能手机等便捷的移动设备在日常生活的普及，让大学新生能够很容易随时随地接触网络，这会让沉迷网络的现象越来越普遍和严重，玩物丧志的现象在大学校园中时有发生。这样一来，大学新生对大学环境的适应更加无从谈起，连正常的身心成长也受到极大的损害。如何引导这部分学生走出虚拟世界，把他们由“互联网的奴隶”变为“互联网的主人”，从而把互联网由教育工作的消极因素转变为积极因素，这些都考验着新时代大学生入学适应能力教育的智慧。

此外，由于互联网具有隐蔽性强、传播速度快、传播范围广等特点，使得互联网监管较困难。互联网上充斥着大量的色情、暴力、扭曲的信息，这些都会对大学新生的身心健康造成较大的影响。因而，如何引导大学新生正

① 王强. 高校新生入学教育的几个问题研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2011: 6.

确使用互联网，避免网络不良信息对大学新生的侵害，加强大学新生的辨别能力和抵抗诱惑的能力，也是当下我国大学生入学适应能力教育所面临的迫切的挑战。

#### 4. 社会对大学生的认可度和支持度急剧下降

随着这几年我国高校扩招的浪潮达到顶峰，大学本科毕业生不再是“稀缺动物”，反而呈现着“供大于求”的局面，甚至有“人满为患”之嫌，每年毕业季大学生就业难的问题已经成为社会关注的焦点问题，并亟待解决。此外，大学教育的质量参差不齐，使得大学生已经不再拥有以往“天之骄子”、社会精英的社会认可度，反而常常招致社会的诟病，认为现在的大学生没有真才实学，还眼高手低，自学能力差，进步空间小。这些社会的负面评价会潜移默化地影响大学新生入学时的心理状态。尤其对那些非重点高校或者是高考失利没有进入自己期望中的高校的新生来说，这种负面评价的伤害是巨大的，会导致其人生目标的缺失、人生信念的淡化和自我否定。而在适应大学生活的关键时期，遇到矛盾和困难是在所难免的，但社会对大学生的认可度和支持度的急剧下降，会严重削弱大学新生面对矛盾和困难的自尊心和自豪感，使得其抗挫折能力低下，加大新生适应大学的难度。因而，高校在完善大学新生适应能力教育时，应当注意对新生在这方面心理压力的调解，但这又是单单依靠学校一方面很难解决的问题，所以也是当今大学生入学适应能力教育的重要挑战。

#### 5. 独生子女在人际关系方面和独立生活方面容易出现失误

当今，虽然我国的“二孩政策”已经全面放开，但由于独生子女政策的长期实施，独生子女在未来较长一段时期仍然是大学生的重要来源。这部分大学生受成长环境和家庭环境的影响，在人际关系方面往往以自我为中心，容易忽视他人感受，或者常常自以为是地将自己的想法强加到他人身上，从而在人际交往方面出现一些失误，给他们的生活和学习造成了不必要的负担，势必会影响新生对大学校园新环境的适应。尤其是在这个越来越追求个性的时代，独生子女会更倾向于彰显自己的个性，但往往因在交流方式和交流技巧上缺乏足够的经验，这样一群人聚集到一起，相处起来，要想达到相对和睦的状态是非常困难的。人际关系的和谐，是个体适应环境的重要表现，因