



普通高等教育通识类课程精品系列



大学生心理健康教育

◎ 主 编 赵红芳 李俊茹



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

普通高等教育通识类课程精品系列

本书为保定学院校级一流课程《大学生心理健康教育》和保定学院教育教学改革研究与实践项目《基于应用型人才培养的大学生心理健康教育课程质量提升策略研究》(课题编号: JG202106) 的阶段性成果

大学生心理健康教育

主 编 赵红芳 李俊茹

主 审 马立志

副主编 郝 静 郝怡娜 张瑞庆

参 编 (按姓氏拼音排序)

范星冉 孟宪娟 石安妮 宋紫薇

王 航 翟巧相 张佳玲

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本教材主要针对大学新生面临的环境适应、学习方式变化、人际沟通、情绪管理与压力应对、生涯规划等方面的问题，突出了系统性和针对性结合、知识性和趣味性结合、理论性与操作性结合的特点，每章内容都设计了学习目标、心灵氧吧、课后体验活动等环节，便于学生课后进行实践，也便于教师组织团体心理辅导活动，帮助大学生们尽快适应大学生活，进行专业学习和自我发展，提升大学生的心理素质。

本教材专业性和实用性并重，案例丰富，栏目多样，既可作为高校“大学生心理健康教育”课程的教材，又可以作为青年人自我成长的指导书，同时可作为心理健康的大众化读物。

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 赵红芳, 李俊茹主编. --北京: 北京理工大学出版社, 2023. 8

ISBN 978-7-5763-2682-6

I. ①大… II. ①赵… ②李… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 144412 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 唐山富达印务有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 364 千字

版 次 / 2023 年 8 月第 1 版 2023 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 41.90 元

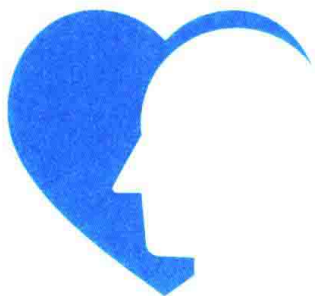
责任编辑 / 江 立

文案编辑 / 李 硕

责任校对 / 刘亚男

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换



前言

PREFACE

建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程。2019年2月，中共中央、国务院印发《中国教育现代化2035》。2022年10月，党的二十大报告中又明确提出了推进健康中国建设和实施科教兴国战略。为认真贯彻党的二十大精神，贯彻落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，2023年4月，教育部等十七部门印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》。促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。由此可见，高校心理健康教育任重而道远。

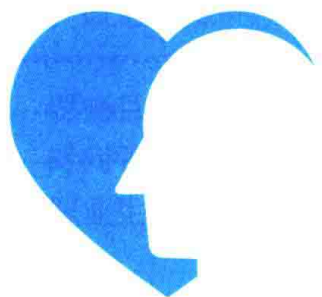
《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》指出，高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使大学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。因此，编写一本大学生心理健康教育教材，是一件迫切而重要的工作。

本教材编写的原则是系统性和针对性结合、知识性和趣味性结合、理论性与操作性结合。与以往同类教材相比，本教材新增了以下元素：①配备融媒体资源；②增加中国传统文化；③融入积极心理学和进化心理学的知识。

本教材从实用角度出发，涉及大学生面临的环境适应、学习方式变化、人际沟通、情绪管理与压力应对、生涯规划等方面的内容，帮助大学生尽快适应大学生活，进行专业学习和自我发展，提升心理素质。本教材分为适应篇、自我篇、人际篇、发展篇、生活篇五篇，篇下设章，分为十二章。每章内容包含了学习目标、心灵氧吧、导入、课堂活动、知识链接、案例呈现、交流与分享、课后心理体验活动等版块，还为学生推荐了自我提升的阅读书目和心理电影。这样的安排，既便于学生课堂学习、课后进行实践体验，也有利于学生进一步学习和了解心理学知识，实现自我成长。

本教材在编写过程中参考了大量国内外相关文献，在此，向各位作者和研究者表达诚挚的谢意。如有疏漏之处，敬请广大同行和读者朋友指正。

编者



目录

CONTENTS

适应篇

第一章

开启人生新篇章，你适应吗 (3)

- 第一节 大学适应“第一课” (4)
- 第二节 常见的校园适应问题及影响因素 (7)
- 第三节 提升校园适应能力的对策 (12)

第二章

健康人生新境界，你了解吗 (17)

- 第一节 科学理解心理健康 (18)
- 第二节 正确认识心理咨询 (22)
- 第三节 初步了解积极心理学 (26)

自我篇

第三章

自我探索之旅，我们启程啦 (37)

- 第一节 认识自我，自知者明 (38)
- 第二节 悦纳自我，自珍者贵 (41)
- 第三节 发展自我，自胜者强 (47)

第四章

完善人格长城，我们行动吧 (56)

- 第一节 了解人格：人格的内涵和类型 (57)
- 第二节 探索人格：品格优势与美德 (63)
- 第三节 塑造人格：人格的优化与完善 (66)

第五章

情绪镜子——及时觉察，接纳调整 (73)

- 第一节 认识情绪 (74)
- 第二节 积极情绪及培养 (80)
- 第三节 消极情绪及调适 (84)

人际篇

第六章

人际加油站——彼此成就，渡人渡己 (99)

- 第一节 人际交往概述 (100)
- 第二节 人际交往障碍及调适 (103)
- 第三节 建立和谐的人际关系 (110)

第七章

爱的咖啡——亦苦亦甜，细细品味 (122)

- 第一节 爱的本质——问世间情为何物 (123)
- 第二节 爱的寻觅——我欲与君相知 (128)
- 第三节 爱的考验——衣带渐宽终不悔 (134)

发展篇

第八章

高效人生——找准方法，科学学习 (147)

- 第一节 大学生学习概述 (148)
- 第二节 大学生常见学习心理问题及调适 (151)
- 第三节 大学生要做学习的主人 (158)

第九章

成功人生，锚定方向 (166)

- 第一节 明确目标 预见自己的未来 (167)
- 第二节 时间管理 有多少事情可以重来 (173)
- 第三节 职业生涯规划 过有准备的人生 (181)

第十章

幸福人生——阳光心态，积极应对 (188)

- 第一节 尊重生命——天生我材必有用 (189)
- 第二节 应对挫折——直挂云帆济沧海 (195)

生活篇

第十一章

休闲消费，充盈生活 (209)

- 第一节 健康休闲 (210)
- 第二节 理性消费 (213)

第十二章

网络人生，亦真亦幻 (221)

- 第一节 纷繁网络如影随形——网络世界是与非 (222)
- 第二节 魔幻网络异化人生——网络成瘾问题及危害 (225)
- 第三节 驾驭网络助力人生——让网络为我所用 (233)

参考文献

(238)



适应篇



第一章

开启人生新篇章，你适应吗

学习目标

- 了解大学生适应的相关概念，深入认识学业适应、人际关系适应、校园生活适应以及就业自信。
- 结合生活实际和理论学习，发现有关大学生校园适应的问题，探索影响大学生适应的重要因素。
- 树立明确有效的大学目标，做好时间规划，合理安排大学生活，积极适应大学生活，为提升大学生生活的幸福感和价值感奠定基础。

心灵氧吧

生物的进化同环境的变化有很大的关系，生物只有适应环境，才能生存。

——曲格平

明白事理的人使自己适应世界；不明事理的人想使世界适应自己。

——萧伯纳

深挖自己立足的地方，那里一定有泉水。

——高山樗中

要想取得成功，就得顺应潮流，切不可不知变通地逆流而动。

——斯长里

导入



1-1 导入 适应能力自测

第一节 大学适应“第一课”

课前活动

思考并和交流以下问题，进入大学后，自己对新环境适应吗？大学生有哪些你觉得新奇特别的地方？你出现了哪些适应不良的情况？

一、适应的概念

适应的概念起源于生物学，它代表生物物种通过自身形态结构、生理功能、行为反应、生活习性的改变，提高它们对外界环境的协调控制能力，本质上属于为应对环境而进行的调整和改变。适者生存作为达尔文自然选择学说的一个组成部分，认为是自然选择使那些不适应环境的个体被淘汰，较能适应环境的个体能够保存和繁荣。英国社会学家赫伯特·斯宾塞将生物学的概念引入社会历史领域，认为与生物进化过程类似，社会进化过程也受生存竞争的原则支配，适者生存对人类进步发展同样有效。如今，适应已经成为生物学、语义学、社会学和心理学等诸多学科领域研究的问题，因此，我们先从不同的角度来了解适应的概念。

（一）从生物学角度看适应的起源

“个体具有任何优越的性质，无论怎样细微，将有较好的机会以生存繁殖，从另一方面讲，任何有害的变异，虽为害程度极轻微，亦必然消灭。”结合达尔文进化论的观点，不难发现用“自然选择”的原理来解释适应的起源是比较合适的，达尔文在其专著《物种起源》中谈到自然选择本质就是适者生存，他认为个体身上具有的任何优秀的特质，不管其大小，都会有较好的机会去维持个体的生存繁衍，而任何弊端或者不足，尽管对个体发展的危害程度极其微弱，最终这种特质也会走向退化。这种有利变异的保持和有害变异的消除，称为“自然选择”或“适者生存”。

生物学中将动物在自然界中的行为看作是动物的适应，是动物根据环境刺激做出的各种适宜性调整。在适应的过程中有可能通过自然选择过程发生的基因调整，包括动物的形态、生理功能和特有的行为模式的改变，在遗传上发生了改变以更好地应对环境变化，称为基因型适应；如果动物在特殊的生活压力下通过学习而获得的行为改变，而非基因基础上的调整，则称为表型适应。

生物学对适应的定义更加注重环境的推动作用，环境决定物种哪些特质可以留存下来，个体则处于相对被动的位置上。

（二）从语义学角度认识适应

词典中对于适应也有一些解释，例如：《现代汉语词典（第7版）》中将“适应”定义为：适合（客观条件或需要）。在《辞海（第七版）》中提到“适应”一词最早以生物学术语的意义出现，指生物在生存竞争中适合环境条件而形成一定性状的现象，它是自然选择的结果。《新华词典》中对适应的解释为：适合，使个体不断调整以适合客观条件

或需要。

由此可见，语义学中对适应的解释认为，适应既可以是一个逐步改变达到适合的过程，也可以是一种状态或结果，同样突出环境的变化是引起适应行为的直接原因。

（三）从社会学角度了解适应

社会学相关的研究对“适应行为”的解释是：“个体为适应社会环境而产生的行为。”个人在社会交往、学习、沟通的过程中逐步进行社会化的塑造，明确自己的社会权利和义务，形成与社会道德准则和要求相适应的性格、知识、能力和价值观，在社会交往中采取符合社会要求的行动。当个体的行为、言语没有符合社会道德准则和要求时，可能不会很顺利地完成自己的社会角色，行使自己的社会权利，会陷入困惑之中。因此，从社会学的角度来看，人的一生就是不断适应环境、不断依据社会道德准则和要求调整自身行为的过程。

英国社会学家赫伯特·斯宾塞认为人的社会适应性包括个人和社会两方面。首先，公民为了适应当地的自然环境和生产活动，身体特性会逐步发生变化。其次，为了适应他们所在的社会结构，公民的智力特性也会随之改变。最为关键之处在于，公民所处的社会不是与生俱来、一成不变的，相反，每一个社会都处于持续的变化中，包括自然环境、生活环境、人文环境的持续改变，环境的改变驱动着公民身上产生一种适应的性格，在原本的性格趋向完整的过程中，又随着进一步的社会变化变得不完整了。因此，在斯宾塞看来，个体的适应是一个被环境不断打断又不断跟随环境趋于完整的过程。

因此，社会学观点对适应的定义强调环境对个体的重要影响，也强调了通过适应所达到的平衡状态不是一成不变的，而是一个动态平衡的过程。在环境不断改变的过程中，个体的适应不断被打破又不断被重建，这一特点也成为适应的重要特性。

（四）从心理学角度探讨适应

在心理学的研究中，将适应定义为个体在随环境的限制或变化中改变、调节自身，同时又反作用于环境的一种交互作用的动态过程。通过这一过程个体可以达到与环境之间动态平衡的状态。

心理学中的适应包含的范围比较广，比如，从基础的感知觉的角度来看，个体最初获得的是感官上的适应，它是指视觉、听觉、味觉、嗅觉、触压觉等感官接受刺激的时间延长，敏感度降低而逐步适应周围环境的现象。就像我们刚进入一个灯光刺眼的房间时，瞳孔会不自觉地缩小，眼睛眯起来，过了十几分钟后，眼球会逐步适应外部的光线，眼睛可以自然地睁开，此时我们的视觉也适应了。适应也发生在认知结构上，根据皮亚杰认知发展阶段理论，个体因环境变化而不断改变自身的认知结构来获取内在认知与外在环境的平衡，这个过程也称为认知的同化和顺应，“不平衡—适应—平衡”的过程是个体认知发展的实质和原因。适应还包括社会层面的适应，是指个体为融入新的环境、排除困难、表达自己的需求、减少焦虑和冲突而调整自己的态度、思维和外在行为的过程。刚进入大学或工作岗位的新人，就可能面临着旧习惯与新要求之间的磨合与调整。

心理学中有一个词叫作“新成员适应”（Newcomer Adjustment），指一个新人进入某个新环境需要经历的过渡期。也就是新成员从心理上到行为上完成从“外部人”到“内部

人” 的转换，获得适应新环境角色所需的知识、技能、态度和行为的过程。作为大学校园的新成员，一年级新生的校园适应一直是学校与老师们关注的重要问题，它关乎学生对学校的认可度、归属感，影响着学生在校园中的行为表现，也与大学生的心理健康水平息息相关。诸多研究表明，相比于适应不良的学生，适应良好的学生心理健康程度更好，更能积极地投入学习、社交和自我成长。从社会化适应理论的角度来看，进入新环境极大程度上会引发个体内心较强的不确定性，学生会担心室友是否好相处、学习压力大不大、如何平衡好学习和学生工作的关系等，这样的不确定性必然带来较强烈的焦虑感和矛盾感。特别是在进入大学三个月到半年的阶段，是大一新生感受到的外界压力最强的时间段。但随着新生们获取的信息越来越多，他们会逐渐掌握新目标，制订新的生活、学习计划，逐渐符合社会期待，最终实现与新环境的匹配。当他们对自己的角色定位越来越明确时，焦虑感就会逐渐消失，也就完成了对新环境的适应。

二、适应的分类

大学适应也称为“学校适应”或“社会适应”，是指大学生根据自身条件、现状及所处环境，不断在认知、思维、态度和行动上积极地进行调整，使得自己的身心状态与大学环境及大学生角色相适应。大学生学校适应包括学习适应、人际关系适应、身心适应、校园生活适应以及就业发展适应等方面。

（一）学习适应

进入大学后，我们可以很直观地感受到大学与高中在学习上的差异性，大学的学习非常注重学生自主学习、主动积极搜集学习信息的能力，不再像高中时期一样，老师监督着学生去学习。对于大学学习“轻松通过”的刻板印象应该有所改变，大学的课程不是想学就学，不想学习就不学的“水课”。相反大学的课程类别丰富，我们可以学习通识课程、专业课程、选修课程等。课程资源也是多种多样，利用互联网我们可以很轻松地获取各种、各学科的优质课程资源。

大学课程的考核方式也是独具一格的，考核模式灵活多样，除了各个阶段的测试之外，还包括大作业、课堂评估、作品展示等，能最大限度地给予学生发展自身特点的机会。到了每学期期末考核时，一般规定期中、期末测试各占一定的比例，不会只凭一张期末考卷判定学生一整个学期的学习成果。

因此，大学生的校园适应不良可能与不能及时适应大学的教学和课程模式有关，抱有侥幸心理去学习大学课程的结果一定是令人失望的。

（二）人际关系适应

相比于中学生，大学生面临的生活环境和社会环境更加复杂，其角色定位更加多元。宿舍是大学生学习生活的重要场所，也是各种信息交流的平台，是大学生娱乐休闲的基地，是大学中最小却最重要的群体单位。因此，宿舍人际关系就成为大学生最重要且不可回避的同伴关系。有很多研究发现，具有更为和谐宿舍人际关系的大学生们，其在学习投入上更加主动，生活态度更为积极，学校认可度和归属感更强烈。和谐的宿舍关系也成了大学生获取社会支持的潜在来源，能够直接形成良好的大学适应。而僵化或淡漠的宿舍人际关系，非但不会带来心理支持，还会带来同伴排斥、自卑心理、敏感孤独等影响。能够积极适应大学中的人际关系，对于大学生校园适应、心理健康有着至关重要的作用。

（三）身心适应

大学作为一段新生活的开始，标志着我们要逐渐脱离家庭和父母的呵护，开始走向独立，这一过程是对大学生身心的全面考验。有的学生有中学寄宿的经验，可以轻松地应对生活琐事，如按时起床、整理内务、洗衣、打饭等；但不少学生在进入大学前没有体验过集体生活，一直在家长全方位照顾下成长，到了此时便难以适应完全独立的大学生活，再加上繁重的学习、多样的校园活动，难免会让这部分大学生出现焦虑、恐惧的消极心理，对其身体和心理都是一次全新的考验。不适应大学生生活的节奏和作息，没有足够抵抗困难的勇气，都可能让大学生陷入迷茫，因此，培养坚韧乐观的生活态度，加强体育锻炼、提升身体素质，对更快适应大学生活有很大帮助。

（四）校园生活适应

在充分自由的时间和空间中，大学生有更多体验校园生活的机会。校园中有春夏秋冬的不同景象，有妙趣横生的知识讲座，有展现自我的才艺舞台，有五花八门的社团活动，还有比拼智慧的科创竞赛……能够积极投入的学生自然会感到乐趣无穷，眼界得到开拓，但难以适应各种活动节奏的大学生们可能会产生内心的焦虑和无助。

（五）就业发展适应

一些大学生由于进入大学后没有目标感，对自己未来就业发展产生悲观心理。对学业的胜任感、对专业的认可、对未来就业的信心会直接影响到大学生对大学目标的确定性。同样，对自己的未来感到迷茫与悲观，也会减少大学生对当前专业学习的投入程度，降低大学生对参加校园活动和维持人际关系的积极性。

第二节 常见的校园适应问题及影响因素

一、校园适应问题

初入大学校园的新生，一定程度上脱离了家庭的照顾，在生理和心理的独立上都迈出了重要的一步。每个人心中都怀有对美好大学生活的憧憬，但美好的同时，又不乏遇到各种各样的校园适应问题，主要有以下五个方面。

（一）生活自理能力差

当代大学生中的大多数人生活在衣食富足的家庭中，有些家长对孩子的生活点滴全权负责，小到丰盛的一日三餐、整洁得体的衣物，大到专业选择、未来规划。这些孩子在习惯了父母的照顾后，突然来到一个远离家庭的新环境，生活能力和经验不足的现象就会迅速暴露出来：有的大学生每隔一段时间，就会把自己的脏衣服、床单、被罩快递回家清洗；有的大学生懒得去食堂排队打饭，又缺乏基本食品健康和营养意识，选择一些代餐食品或者外卖，引发了营养不良或食物中毒；有的大学生没有了家长的监督，经常晚上熬夜打游戏、看小说，早上赖床不起、精神萎靡；还有的大学生来到新的校园环境有些水土不服，出现身体上的小毛病却不知应该如何应对……

培养独立生活的能力、提高自我管理的意识是人生的一次“必修课”，唯有上好这门课才能让我们面对未来的生活时不会顾此失彼、手足无措。缺乏独立生活的能力就更难适

应大学的学习节奏、人际关系和校园活动。

（二）集体生活不适应

案例呈现

宿舍里“格格不入”的小胡

某天，大一新生胡同学来到辅导员办公室向辅导员申请调换宿舍或者批准他校外租房。老师通过谈话向他了解原因，他坦诚地向老师倾诉了苦恼。

由于小胡升入大学以前没有住过校，在家里他一般晚上十点之前上床睡觉，而且睡觉过程中需要一个安静并且避光的环境，长此以往早已养成了早睡的习惯。小胡认为保持良好的作息，尊重他人的生活习惯是每一位大学生应该遵守的行为准则。但进入大学后的那一周生活，令小胡感到极其不适应。宿舍其他几位室友中，有的是学生干部，忙到很晚才回来，有的室友喜欢和女朋友长时间打电话，更恼火的是还有一位室友熄灯后还在打游戏，一边把键盘敲得噼里啪啦响，一边还跟游戏队友喋喋不休，这类情况几乎每天发生，严重影响到了小胡的休息。加之，小胡逐渐发现和室友性格脾气、生活习惯非常不和，他就更郁闷了。有一次，室友扔掉了他珍藏的手办，事后二人发生了激烈的争吵，小胡觉得对方没有界限感，没有经过自己的允许扔掉了自己的私人物品，而室友也觉得委屈，既然是珍贵的物品就应该好好收藏起来，因此二人谁都不肯认错。种种事件加到一起，小胡调换宿舍的想法愈发强烈，特别想在一个没有人打扰的地方休息学习，宁愿一个人生活也不愿意再踏足集体宿舍。

通过对小胡的了解，我们获得了更多的信息。小胡是家里的独生子，父亲经商，母亲是银行职员，家庭经济条件比较优越，平日里做什么父母都顺着他。但正是由于这样的生活背景和家庭环境，使得小胡的性格较为孤傲，遇事喜欢争第一，平时寡言少语，习惯独来独往。进入大学后，他一般都过着宿舍、食堂、教学楼三点一线的生活，甚少参加班级和学院组织的各种活动，很难融入宿舍和班级等集体生活。

备注：以上信息根据网络资料改编。

宿舍关系是校园生活中非常重要的单元，也是人际关系的核心，对集体生活的不适应，极易引起人际关系的矛盾。一些大学生在中学时代没有住校的经历，大学之前一直都是走读，在家中可以享受独立的休息和学习空间。进入大学后，每个宿舍平均有四到八名学生共同生活在一个相对狭小的空间。这些学生来自五湖四海，有着不同的生活习惯和兴趣爱好，甚至还有着不同的价值观念，难免会产生矛盾。例如：有的学生喜欢干净整洁，但有的学生生活上有些随意，爱干净的人时不时整理宿舍卫生，而其他人不以为意，在室友刚刚清扫的地面上乱扔垃圾；有的学生习惯早睡早起，有的学生通宵打游戏、深夜长时间打电话，晚睡的学生影响早睡的同学；有的学生性格内敛，喜欢独立私密的空间，而有的学生爱好交际，朋友众多，经常唤来小伙伴在宿舍中玩闹，影响室友，引发争吵。集体生活的问题和冲突在大学生生活中层出不穷，每个人的生活习惯、性格态度一时难以改变，所以有些学生会因为宿舍矛盾要求更换宿舍，也有的学生由于长期休息不好导致神经衰弱，甚至影响日常生活和学习。

课堂活动

首先，请同学们分组开展一次角色扮演，一名同学扮演小胡，其他五名同学扮演他的室友，大家充分发挥自己的表演功力，重现上述故事中他们的冲突和矛盾，想象他们之间会产生什么对话呢？请你表演出来。

然后，我们把角色调换一下，请一名“室友”担任“小胡”的角色，再次重现当时的情景。其他“室友”如果想尝试“小胡”的角色也可以再次互换。其他组可以作为观察者观看本组的表演。

最后，请第一次扮演“小胡”的同学表达一下自己处于当时宿舍环境中的感受；再请互换角色后的其他同学表达一下他们各自站在“小胡”角色上的体验。通过角色互换，大家发现了什么？对于他们的宿舍关系，同学们有什么建议吗？

（三）学习方法不得当

大学课程相比中学而言，在学科门类、讲授方法、进度、难度上有很大变化。大学每一门课的教学课时相对较少，但教学内容却不少，这样每一节课的进度就相对较快、内容多、难度高。特别是一些理工课程，可能在学校中的每一节课都是“干货满满”，学生在上课时稍微一走神就容易错失关键信息。课堂教学主要围绕重点、难点和疑点展开，很多知识需要学生提前做好功课，课下结合网络资源和课后练习继续巩固提高。进入大学后，有部分新生觉得终于脱离了高中的压抑生活，开启了自由的天地，只想快乐享受大学生生活，在面对高难度的大学课程时，可能会产生懈怠心理。有的新生认为考研或就业都离自己还远，到了大三、大四再考虑这些问题也不迟，所以没有调整学习状态。他们习惯于中学阶段以课堂和老师为主导的教学模式，没有自己的思辨能力，更没有将自己放于学习的主体位置上。对于不同类别课程之间的转换，没有及时调整自己的学习方法，难免会出现学习成绩不佳的状况。

（四）难以平衡学习和活动

进入大学后，学生们有很多机会参与到班委会、团支部和社团组织中去，也有很多品学兼优、能力强的学生想要“身兼数职”，加强自己在各方面的能力。其中班干部承担了很多教师与学生之间沟通、传达的工作。他们需要在自己的学习之余，管理班级的学习、财务、文化建设、宣传等工作。学生会干部要做好院系、教师与班委之间的沟通协调工作。社团组织面对更大的学生群体，要负责策划社团活动，与校方和院方保持联系。这些工作必须在紧张的学习之余完成，有许多大学生怀抱一腔热血投入学生服务和管理的的工作中，最终却发现难以平衡自己的学习、生活和各种活动的时间与精力付出，并因此而陷入失控和无力感中。

（五）缺乏动机，目标感下降

那些自控能力和思辨能力差的学生在进入大学后，更容易受到外界不良因素的诱惑，缺乏学习目标，进而使得自己的生活轨迹逐渐偏离正常的大学生活、学习。例如，有些学生听信网上宣扬的“学习无用论”“90分太累，60分万岁”“大学不谈一次恋爱就是不完美的”等不良言论，经济逃课、不参与校园活动、不参加班级活动，把一门心思都放在

“怎么玩怎么开心”上面，直至脱离正常的大学生活轨道。可是，这样持续一段时间，带来的是狂欢后的空虚和迷茫，此时的他们回想升入大学前埋头苦读的日子，才开始反问自己：大学生活真的应该是这样的吗？之前的十年寒窗苦读为的就是如今的肆意挥霍大学时光吗？



案例呈现

曾经名列前茅的优等生，上了大学却遭遇“滑铁卢”？

湖北籍学生张红升入大学前曾是高中班里的尖子生，不仅学习成绩优异经常受到老师的夸奖，还爱好书法和绘画，是家长眼中“别人家的孩子”，是父母的骄傲。但出乎意料的是，张红高考发挥失常，并没有如愿进入自己梦想的校园。自此，张红明显感觉父母和老师对自己的态度有所变化，感觉他们对自己变得冷漠起来，提起自己时脸上也不再洋溢起自豪的笑容。

2022年9月，张红来到陌生的省会城市读书，自从离开父母后，她的内心就深感寂寞，日益焦虑。从前那个不服输、不气馁，永远恣意潇洒的自己找不到了，变成现在这样畏首畏尾、自卑敏感、不愿展示的自己。她开始愈发觉得不适应大学的校园生活，跟不上日益紧张的课程安排和学习节奏，看着同学们都积极参加各种竞赛，在图书馆中奋发图强，张红就更感到焦虑和自卑，不习惯食堂的饭菜和拥挤闷热的宿舍环境，和舍友相处也不愉快，心里话无人倾诉，孤独使她越发地怀念高中生活。张红也想要提高自己，找回过去那个积极的自己，但是不知道从何做起，时常感到无能为力、空虚迷茫。和同班同学也没有什么共同话题，找不到志趣相投的朋友。

备注：以上信息根据网络资料改编。

交流与分享

请同学们阅读以上事例，说说张红出现了哪些问题？为什么会出现这些问题？假如你是她的好朋友，你有什么建议给她吗？

通过以上事例和同学们生活中的经历，我们不难发现，大学生出现校园适应不良的问题是很常见的。不管曾经成绩好坏，不管家庭环境如何，也不管你会不会哪些技能和特长，在新的学习环境中遇见新的烦恼是再正常不过的事情。有的人会有学习困难，有的人会有交友问题，有的人又会遇见生活习惯的不适应，有的人则苦于自己的未来发展目标不明确。总之，大家进入大学后，都可能会遇见大大小小的不适应问题。那么，在入学后就充分了解校园适应的影响因素，会给我们指引解决的方向。

二、校园适应的影响因素

校园适应的影响因素具体有以下几个方面。

（一）个人成长背景

心理学研究发现，性别与适应能力存在一定的相关性。有研究者认为女生在学习上的适应能力会高于男生，但是在人际关系、宿舍关系适应和身心适应的能力上稍弱于男生。