

导论 当代大学新生的适应教育

大学一年级是大学生活中的不适应期。其原因不是大学新生智力和知识上的问题，而是变化了的环境所决定的。大学新生对大学生活的适应，是一个包含生理、心理和社会等几个不同方面的复杂现象。对大学新生进行适应教育，既是时代发展的需要，也是大学教育改革的需要，更是大学生素质提高和可持续发展的需要。大学新生适应教育的实质，是大学新生心理行为与其所处教育环境的关系问题。大学新生适应教育的首要课题，是进行适应方式的转换，即从单纯适应方式转换为适应—超越方式。大学新生适应教育内容有其自成一脉的科学体系。大学新生适应教育的目标，是让全体大学新生都学会适应，让每个大学新生都学会全面适应。大学生理想的实现，大学理想的实现，国家和社会理想的实现，也都需要大学新生积极接受适应教育。

一、大学新生适应教育的形成和发展

（一）大学新生适应教育

所谓大学新生，是指大学一年级的学生。大学学习阶段是人生的一个重要时期。大学一年级是大学学习的起步阶段，是整个大学乃至人的一生打基础的时期。大学新生对大学生活的适应是一个包含生理、心理和社会等几个不同方面的复杂现象。研究和实践表明^[1]，大学一年级是大学阶段学习效率最低、而淘汰率最高的一个年级。究其原因，不是大学新生智力和知识上的问题，而是变化了的新环境中产生的一系列不适应所致。因此，国内外的高等学校，都将教育和引导大学新生适应新环境作为一项任务进行安排。

面对 21 世纪，教育的最大挑战是素质教育。人的素质问题，作为 20 世纪未解决的难题之一，伴随着人类进入 21 世纪。在世界走向高科技时代的步伐越来越快的时候，作为未来科技主力军的当代大学生的素质备受世人注目。而大学生素质的高低，直接取决于大学新生的素质基础。因此，在素质教育备受重视、大学生质量备受关注、大学生中独生子女比例愈来愈高、社会转型期中大学生心理愈来愈复杂的现状下，大学新生适应教育问题将愈来愈显得迫切。

所谓大学新生适应教育，是指大学根据大学新生、大学与社会的变化，对大学新生在自身、社会 and 他人等方面进行的维持性、动态性、改造性和前瞻性

适应与超越的教育。这里的维持性适应是指大学新生对存在的再生和复制的适应，动态性适应是指大学新生对满足新的需要和变化的适应，改造性适应是指大学新生对自己和环境的调整和修正的适应，前瞻性适应是指大学新生对未来变迁的适应。

“教育的超越性已成为当代教育一个主要现实和主要观念^[2]。”教育的着眼点不在于使人‘接受’、‘适应’已有的，而在于为‘改造’、‘超越’的目的而善于利用已有的一切^[3]。因为，“教育必须认识，它本身是为什么的。教育也许是历史和社会的产物，但它并不是历史和社会的消极产物。教育是形成未来的一个主要因素，在目前尤其如此。因为归根结底，教育必须培养人类去适应变化，这是我们时代的显著特征。”^[4]“当代世界性问题的一个重要方面，就是变化的节奏愈来愈快。……这就要求学校不仅能够与变化共存，而且能够培养学生适应变化。……并注意把学校和外部世界、把学校和国家及国际社会的变化、经济生活持久地结合起来。”^[5]

个体在一定程度上是一种自变量，但它在更大程度上是一种因变量。因而，它应在适应的基础上超越，在超越的过程中通过适应来巩固和发展已有的超越，在超越以后再进行新的适应。个体和社会一样，就是在这种不断递进的适应过程中，求得发展，推动历史。由此，我们认为“‘适应’与‘超越’是一组‘对称’的概念，它们是同一发展过程中的两个方面，适应中有超越，超越中有适应。同时，它们又是一组‘互为递进’的概念，适应是超越的基础和前提，而超越的阶段性成就又需要适应来加以维持、巩固和发展，超越的目标应指向新的适应”^[6]。

时值 21 世纪初，我们的生存环境和价值空间已经发生了整体性转换。个体的生命和日常生活获得了前所未有的合法性，逐渐成为大多数人人生的主体。这意味着大学新生的适应和超越，需要更多的主体性和更高的自觉性。过去那些被视为调皮捣蛋的学生，或许更能适应和超越环境；那些一直被公认为学习优秀的学生，或许成为最不适应新环境的一类。

（二）大学新生适应教育的形成和发展

1. 时代发展的需要

在历史上，对人才的认识和要求随着时代而变化。时代不同，对社会的要求不同。但是，在过去的时代，变化比较缓慢，且多是局部的。今天，人类社会进入 21 世纪，随着知识进化成为不可逆转的大趋势，经济发展出现了一个明显的趋势。即以高科技信息为主导的新型企业的崛起，推动了经济领域的一场空前革命，知识不但在这场革命中成为经济的直接驱动力，而且掀开了新时

代的篇章，这就是知识经济时代。知识经济社会将是一场全球性的知识较量，是知识总量、人才素质和科技实力的较量。在如此空前的较量中，只有高素质的人，才有资格接受挑战。因而，面向 21 世纪，教育的最大挑战是素质教育。在世界走向高科技时代的步伐越来越快之时，作为未来科技主力军的当代大学生的素质便备受世人注目。

2. 大学教育发展的需要

重理工、轻人文，重专业技能、轻综合素质，重专才、轻通才、忽视通才基础上的专才⁴，是中国高等教育存在的严重弊端，而伴随市场经济而来的实用主义、功利主义的倾向，更是高规格人才成长的严重障碍。为此，提高当代大学生文化素质就成为中国高等教育这几年面向 21 世纪教育教学改革的重要课题与内容。完成这个任务，需要大学教育从一开始的大学新生教育就明确回答，今天的大学生应具备的素质，以什么样的素质迎接 21 世纪的挑战，在培养这些素质中会遇到哪些挑战，通过怎样的途径去成才，去实现自我的人生价值等。同时，当代大学教育还要努力衔接大中学德育，为基础教育补课。我国中小学教育的现状是：以分数为标准，以升学为目标，忽视德育，忽视学生综合素质培养。教育效果滞后性的特征，使得这种教育现状的后果在大学校园中得到了突出表现。因为中小学应试教育的目标是考大学，考大学是学生惟一的目标，甚至是老师、家庭乃至整个社会的要求。学生一旦考进大学，人生目标得以实现，就失去了进一步学习进取的动力，不知所措，陷入茫然、失落、迷惑之中。高等教育不得不为基础教育补课。

3. 大学生素质提高和可持续发展的需要

大学生的基本素质包括思想道德素质、文化素质、专业素质、身体心理素质和适应素质。传统的德育基本上是以社会为主体来要求人、教育人、塑造人，这是必要的，但它却忽视了教育对象的需要。对于大学和大学生这个角色的尽快适应，是大学新生的第一需要。大学新生往往由于认识上的片面，将不曾拥有的大学生活理想化。大学如果不组织大学新生提高认识，则会增加学生不应有的烦恼，校园中将会出现一群不该增加的烦恼人。大学生如何面对现实，学会适应，尽快适应，成为学校要解决的一个问题。有关研究认为^[7]一年级大学生的心理有其独特的发展特点与规律，大学的第一学期是进行大学适应教育的第一时机。同时，全国各地的调查资料显示，当代大学生中存有心理问题的人数比例高于社会中的任何人群。有关心理测试表明^[8]，30 以上的大学新生普遍存有思想不集中，情绪起伏过大且易被破坏，缺乏自信，自卑、失眠、烦恼，希望心理咨询帮助，迫切需要全面发展，适应新环境等。

大学新生的适应问题，既是大学生素质培养和提高的问题，更是大学生的可持续发展问题。大学新生教育质量如何，不仅直接关系到大学生后期大学生活基础，关系到他们在后期大学生活中成长和进步的速度与质量，还关系到他们在步入社会后的可持续发展问题。这些都可以归结为大学生素质问题，其高低又在很大程度上取决于大学新生时期打下的素质基础。因而，从素质教育的角度看，既要让全体大学新生都学会适应，又要让每一个大学新生都学会全面适应。这应该成为大学新生适应教育的目标。

二、大学新生适应教育的新阶段

（一）大学新生适应教育的实质

人，就其生命的内在活动而言，是一种生物状态，但从生命的整体运动观察和认识，人是与社会环境和自然环境相互作用、相互统一的机体。因而，我们可以认为，大学新生适应教育的实质，是大学新生心理行为与其所处教育环境的关系问题。国内曾有人在分析中国心理学的研究现状时，建议将个性、心理行为与环境之间的相互关系列为我国心理学优先发展的领域之一^[9]。足见这一问题的重要。在对环境的适应中如何发展和保持个性，应以怎样的个性去创造环境？在对环境的适应中会出现什么样的心理行为，应以怎样的心理行为去适应和创造环境？每年涌现出的数百万大学新生，都现实地遇到这个问题。

在相当的程度上，大学新生能否走出中学生活期间的环境，适应大学期间的现实环境和大学后的未来环境并超越之，取决于他们能否提出解决面临环境问题的未来适应与超越计划。而这一点，在以往的大学新生适应教育中，绝大多数都停留在外界的助力上，即帮助适应，而未引导他们自我设计、提出、实践相关的适应与超越计划。就是说，以往过多强调或侧重于大学新生对大学教育和社会的一味适应，而很少或从来未从平等角度探讨大学新生与大学教育之间的相互关系；只看到了大学生对大学教育适应的一面，未看到大学教育对大学新生反适应的一面。进一步说，大学新生适应教育的新起点，就是既要注意到大学新生对环境的适应，更要注意到他们作为教育对象在适应教育过程中的责任。注意到他们的自由，注意到他们的主体地位问题。因此，大学新生适应教育的新阶段，是在引导大学新生积极适应新环境的同时，更重视引导大学新生学会改变和创造环境，最终达到超越。

（二）大学新生适应方式的变革

正如世纪之交往往是人类历史发生重大转折的紧要关头一样，中学与大学之交，是个人一生中为数不多的几次重大转折的一个紧要关头。在这种时刻，

大学新生的生活甚至生存状态处于非稳定时期。这时必须作出选择。要么是单纯地适应，即完全被环境选择；要么是以强有力的方式参与选择，即在适应的同时积极改造环境。两种适应方式均可度过大学生活，但结果对大学生的大学后生活，特别是对大学生大学后生活的影响却相差甚远。因而，必须把大学新生适应方式的转换作为大学新生适应教育的首要课题，把大学新生的适应教育作为比同期的基础教育更重要的教育内容进行安排

如果批判地分析以往的适应教育，就会发现原先所引导的适应方式需要变革。重新认识、改变大学新生的适应方式，不仅要把适应方式同大学新生的大学生活联系起来，而且要同大学后的生活联系起来；不仅要把适应方式同大学新生的大学生活方式和大学后生活方式联系，而且要同他们大学和大学后的生存方式联系起来。因为，对一年级大学生活的适应，和对大学生活的适应以及对大学后生活的适应，具有同质性和连续性。应该确认这种同质性和连续性，并把它们作为一个整体来把握。这是适应教育的出发点，也是适应方式的共振点。

现有的理论和实践都证明，大学对新型人才的塑造和大学生对大学环境的创造，并不是一种非此即彼的关系。如何协调二者关系，才是适应教育研究的课题。也就是说，我们要寻找和引导的适应方式，是如何协调好二者关系的方式。这种适应方式应从单纯适应方式转换为适应—超越方式，即从以往的单纯适应大学和大学后的生活方式转换为把适应大学和大学后的生活方式与生存方式联系起来。

(三) 大学新生适应方式比较分析(见表 1)

表 1 大学新生适应方式比较分析

适应方式 内 容	单纯适应方式	适应—超越方式
指导思想	应试教育	素质教育
适应范围	侧重大学生对大学学习的适应	侧重大学生综合素质的提高，对未来发展的适应
适应对象	忽视大学后适应，或引导大学生以适应学习方式去适应社会	重视大学后适应，引导大学生把对大学的适应和对大学后的适应联系起来，并努力超越之
科学体系	不完善	较完善

续表

适应方式 内 容	单纯适应方式	适应—超越方式
适应实质	大学生心理行为与其所处学习环境关系	大学生心理行为与其所处教育环境关系
主体性与个性	轻视	重视
责任意识	注重学习责任和社会一个体责任, 即如何做好一个好学生	注重做人责任和个体—社会责任, 即如何做好一个人
负责程度	只对大学阶段或大学后的部分社会生活负责	对大学生的终生负责 对社会的未来负责
终极目标	对学习和社会的适应	对学习和社会的适应 对个体和社会发展的超越

(四) 大学新生适应教育的科学体系

大学新生的心理行为问题, 既与他们的内环境, 如生理因素、心理因素等密切相关; 也与他们的外环境, 如家庭、学校、社会等密切相关。要科学研究大学新生适应教育问题, 就要重视大学新生与环境关系的多样性, 注意应用马克思主义的辩证观点分析和研究解决; 就要认识环境问题是一个由多样因素交织而成, 具有复杂和复合结构的问题, 比如, 这种环境包括中学环境与大学环境的衔接, 一年级大学环境与大学环境的衔接, 大学环境与大学后环境的衔接, 大学环境对大学新生的作用, 以及大学新生对大学环境的反作用等; 就要明确当代大学生面临的环境主要是同期社会文化和校园文化的剧烈影响, 这种影响在他们面临的环境中所发挥的作用具体而突出。这就必然引出一系列大学新生适应教育的基本问题, 必定需要对大学新生适应教育进行跨学科的综合研究, 也就初步构成大学新生适应教育的科学体系。

时代和社会对人才的要求不同, 大学教育改革的方向不同, 大学生成才的目标不同, 大学新生适应教育的内容也就不同。当代大学新生适应教育的基本内容有以下几个方面。

1. 适应与大学新生的内环境

人类生存于一个复杂多变量的自然与社会的综合环境中。大学相对于大学新生, 就是一个全新而多变的具体环境。在这个环境中, 大学新生需要首先应对的是对自身的适应, 亦即本书所列内环境。这一部分包括第一章“适应与自我意识”第二章“适应与生理因素”第三章“适应与心理因素”。

2. 适应与大学新生的外环境

大学新生自踏入大学校园起，几乎需要与其自身适应同时应对的，是他们对他人和社会的适应，亦即本书所列外环境。本书将大学新生所要身处的大学，作为一种特殊的环境列入大学新生的外环境，是因为“从社会学和人类学的观点看，学校作为社会制度或文化系统的存在，不仅是教育系统，也是社会体系、政治体系和经济体系”。^[10]需要特别指出的是，大学新生面临的外环境主要是同期社会文化特别是校园文化的剧烈影响，这种影响在大学新生的外环境中所发挥的作用具体而突出。这一部分包括第四章“适应与学校”，第五章“适应与社会”，第六章“适应与人际关系”，第七章“适应与家庭”，第八章“适应与物化环境”。

3. 适应与大学新生的内、外环境

大学新生的适应与否，最终取决于其内、外环境的综合协调。这种协调始终贯穿大学过程。这个过程是适应与超越互适和互促的动态过程，是一个从量变到质变的过程。动态就意味着反复，反复就意味着大学新生心理行为与其所处教育环境关系的协调与失调，量变到质变就意味着递进，递进就意味着适应的升级、发展，直到超越。这一部分包括第九章“适应与心理健康”，第十章“适应行为规范与失范”，第十一章“适应及失调案例分析”。

三、大学新生需要积极接受适应教育

（一）大学生理想的实现需要大学新生积极接受适应教育

“大学生不是中学生，大学对他（她）不再、也不应提供保姆式的照顾，他应该也必然会自我寻求生命之意义和人生之目标。在最后的意义上说，人之成长（包括自我形象与自我认同之形成）是要靠他（她）自己的”。^[11]而“一个书院之可贵就在于许多头脑，许多心灵可以不时地相遇和对话。就在这种不经心的，习以为常的师生之接触下，假如年轻人能够对伟大的重要的价值有所体悟，有所执著，那么他（她）的优异的品性就在不知不觉间发展出来了”。^[12]

现在的问题在于，大学新生还不是他（她）要靠的那个自己，同时与大学新生表层现象的骄傲相联系的，往往是他们心理上潜在的社会精英意识。也就是说，至少每一个大学生的个体理想是成为社会精英。爱因斯坦曾说，对一个严肃认真的年轻人来说，“尽可能准确无误地为自己确定所追求的目标，这是十分自然的事”。^[13]大学学习过程适应曲线表明，大学一、二年级是大学生的“危险期”，能不能过好不适应期，不仅影响到大学生的大学学习生活，还会影

响其人生历程与境遇。

（二）大学理想的实现需要大学新生积极接受适应教育

高等教育家阿什比（Eric Ashby）认为，“任何大学都是遗传与环境的产物”。^[14]大学之所以能在“继承”的同时不断发展，必有其孜孜以求的理想，无论它是政治性的、学术性的、管理性的，还是社会服务性的，也尽管大学理想充满着多样性和不确定性。事实上，一方面，大学之理想，因时代不同而相异。所以有了“大学之为‘象牙塔’或‘服务站’”这“两个不幸的极端”。^[15]但不论处于哪一端或中间，有一点没有变，那就是大学理想的主要实践者始终包括大学生。另一方面，“今日的大学，显然比过去有不少优胜之处，但同时也出现了种种新问题”。^[16]可以肯定地说，今日的大学生，不管比以前有多少不同之处，都仍然需要大学一如既往地面对一个共同的问题：如何把他们培育成符合国家和社会需要的合格人才。这大概是大学万变不离的第二个“宗”。

这两个不变决定了大学生不仅是大学教学活动的主体，同时也是大学的主体之一。在我国高校办学体制改革时期，在扩招之后，大学普遍面临一个全新的问题，即大学的新的责任，或者说，大学应该建设成什么样？以及这样的大学如何建设？这其实涉及到大学理想的再审视与重新确定和调整。无论如何，培养人才都是大学过去、现在和未来的一个永恒理想。因而，大学对其理想的追求，必须要按照所在社会规范和依据自己所追求理想确定的目标，对大学理想的主要实践者之一——大学生，从一开始就进行适应教育。

（三）国家和社会理想的实现需要大学新生积极接受适应教育

“大学在整个社会中的重要性已越来越明显……我们看一个国家的大学之质和量，几乎就可判断这个国家的文化素质和经济水平，乃至可以预测这个国家在未来二三十年中的发展潜力与远景。……可以预见，大学在发展知识与培育人才的作用将是越来越重要的，大学无疑将在形塑、改造和推动社会上扮演一个主要的角色。亦因此，如何善用，或如何防止误用大学应该是任何社会国家第一等的大事”。^[17]

在 21 世纪前 20 年，我们国家和社会的近期理想是全面建设小康社会。实现这个理想面临的问题之一，仍如我国现代思想家、教育家胡适先生在若干年前所言：“这个社会是最缺乏人才又是需要人才的”。^[18]而 21 世纪治理国家的领袖人物、社会各界的领导人、各个学科领域的领军人物、不同层面的领头人物，都将主要地从今日之大学校园里产生。显而易见，国家和社会理想实现的责任，毫无选择地落在了大学生肩上。这就意味着国家和社会必然要按照其所追求理想确定的目标，规定大学对大学新生进行适应教育。

注释:

- [1] [苏] M. И. 季亚钦科, Л. А. 坎迪鲍维奇, 著. 朱企儒, 张大贤, 胡凤歧等, 译. 大学心理学. 北京: 教育科学出版社, 1985, 88
- [2]、[3] 鲁洁. 论教育之适应与超越. 教育研究, 1996, 5-6, 3
- [4] 联合国教科文组织国际教育发展委员会编著. 华东师范大学比较教育研究所译. 学会生存——教育世界的今天和明天. 北京: 教育科学出版社, 1996, 137
- [5] S. 拉塞克, G. 维迪努, 著. 马胜利, 高毅, 从莉等, 译. 从现在到2000年教育内容发展的全球展望. 北京: 教育科学出版社, 1996, 274
- [6] 杨昌勇. 也论教育之适应与超越. 教育研究, 1997, 32
- [7] 段志光. 一年级大学生心理和教育时机. 基础医学教育, 1993, (增): 40~41
- [8] 王兆瑞, 段志光, 史学英等. 开展新生适应教育的实践. 中国高等医学教育, 1998, (1): 17~18
- [9] 顾锦坤. 中国心理学的研究现状. 心理科学, 1996, 19 (4): 254
- [10] [美] Singleton, J., 著. 应用人类学. 武汉: 湖北人民出版社, 1984, 65
- [11]、[12]、[15]、[16]、[17] 金耀基. 大学之理念. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2001, 21, 21, 138, 5, 5~6
- [13] 林毓奇. 大学学习学. 西安: 西安交通大学出版社, 1999, 40
- [14] 杜作润, 高峰焯. 大学论. 成都: 四川教育出版社, 2000, 48
- [18] 夏中义. 人与自我. 桂林: 广西师范大学出版社, 2002, 18

(段志光)

第一篇

适应与大学新生的内环境

第一章 适应与自我意识

适应是人一生一世的事情。正确认识适应，正确适应环境，是每个独立的社会成员必须具备的能力。大学生活的开始是大学生的新起点。大学新生如何学会适应，将对其大学生活和一生产生重要影响。大学生的自我意识是其个人适应社会、立足社会的重要基础。大学新生不同的自我意识，将对其大学生活的适应产生不同的影响；良好的适应能使大学新生正确地认识自我，积极地悦纳自我，有效地调控自我，从而不断完善自我，最终超越自我。

第一节 大学新生的适应

一、适应概述

（一）适应的理解

任何生物体，从出生到死亡，都始终处于一种与环境相互协调的连续行为状态。这种行为状态被连续保持的目的只有一个，那就是适应。人作为一种特殊的生物体，自然不能例外。于是，适应与另一个人们在日常生活中无法避免的经验——压力，共同成为大家习惯的用语。因此，适应与压力就成为理解人类行为的核心概念之一。

通常，适应是指个人对于生活中内在、外在的各项改变均能采取正面的接受态度，并且在事件结束后，个人的生活可以恢复或改进原来的状况。有时候，适应也往往被理解为人为了维持身心的恒定状态所使用的一切技巧。这种技巧有时是具有积极意义的，常常产生正向的效果；有时则可能具有消极的意义，常常产生负向的效果。无论如何，适应都是个体为减少环境改变所带来的压力，以当时所具有的最好能力去应对，以求重新获得个体与环境的协调状态而努力的过程。

由此可见，适应是一个动态的、逐渐发展的、永无止境的过程，是一种包含有意识及无意识的生理、心理或行为方式。《道氏医学字典》将适应解释为：“生物体调整自己去适合环境的能力，或促使生物体能更适合生存的一种过程。”我们认为，这个解释是侧重于生物学角度的，因为它忽视或至少没有充

分考虑到人之有别于一般生物体的特殊性。

从教育的角度来看，人的适应方式不外乎两种，即主动地适应和被动地适应。为了强调人的主体性、能动性和创造性，正如本书导论所言，我们可以从学术研究的层面，将教育角度的适应理解为：个人为保持或争取不同环境间的协调，不断调整自己，在自身、社会和人等方面进行的维持性、动态性、改造性和前瞻性适应与超越的过程。这里的维持性适应是指个体对存在的再生和复制的适应，动态性适应是指个体对满足新的需要和变化的适应，改造性适应是指个体对自己和环境的调整和修正的适应，前瞻性适应是指个体对未来变迁的适应。

个体在一定程度上是一种自变量，但它在更大程度上是一种因变量。因而，它应在适应的基础上超越，在超越的过程中通过适应来巩固和发展已有的超越，在超越以后再进行新的适应。个体和社会一样，就是在这种不断递进的适应过程中，求得发展，推动历史。由此，我们认为“‘适应’与‘超越’是一组‘对称’的概念，它们是同一发展过程中的两个方面，适应中有超越，超越中有适应。同时，它们又是一组‘互为递进’的概念，适应是超越的基础和前提，而超越的阶段性成就又需要适应来加以维持、巩固和发展，超越的目标应指向新的适应”。^[1]

（二）适应的内在机制

1. 压力

人对“各项改变”的适应主要根源于改变以后的内在或外在环境对人构成的压力。

压力这一概念出自拉丁文“Stringere”，意即紧紧拉紧（to draw tight）的意思。1867年克劳德·伯纳德（Claude Bernard）提出生物体的压力论点，认为内在和外在环境的改变会干扰生物体的功能，因而生物体必须想办法适应以求生存。20世纪50年代有“有压力理论之父”之称的席尔（Hans Selye）提出著名的压力理论“一般适应症候群”（general adaptation syndrome, G.A.S.），认为压力是“当外界对自体有所需求时，身体所产生的一种非特异性反应”，这里的非特异性反应，是指一种没有选择性、影响全部或大部分系统的反应。1979年，哈特尔（Hartl）认为压力是个体遇到各种状况需要做改变时，身体和情绪的一种经历。1983年，纽莫洛夫（Numerof）则指出压力也可看作是一种任何非特异性的需求，使个体必须有所反应或采取行动的状态。

事实上，各种对压力的解释不外乎在某种情境下，使个人觉得受到某种威胁，而使其感到必须付出额外的精力以保持其身心的平衡，在此过程中会使人

感到身心不适。

压力的产生是由于压力源的存在。所谓压力源是指向个人适应能力挑战的因素或作用力，引发压力反应甚至产生疾病的力量。一般来讲，压力源主要有生理性的、心理性的、情境性的、发展性的和人际关系及社会文化等方面的事件等等。一个人对压力源是否有反应主要取决于其人格、行为特征以及压力源的强度、范围和持续时间。

2. 焦虑

当个体对压力源产生反应时，往往会伴随焦虑。焦虑是指人体对真实或想象中的危险或威胁产生的心理上的紧张、害怕、恐怖或不安。它常常是个体对现存环境无法控制，对未来又不可知，从而产生一种恐惧、忧虑交织而成的迷惘感受。焦虑有轻度、中度和重度之分。轻度的焦虑如感受力、注意力、警觉性和敏感度较平常增强，从而可以增进工作和思考的效率和能力。重度的焦虑则会使工作效率降低，甚至可能导致疾病的发生。

3. 调适

焦虑包括了紧张和不舒服的状态，所以当个人意识到焦虑时，就会想方设法降低这种焦虑情绪，于是就会采取各种行为以改变内在及外在的压力，减轻痛苦或不愉快的感觉。调适就是指引个体维护身心恒定状态，并促进其发展的过程。当个体通过一系列解决问题的方法能够减轻其紧张，并注意保护个人的完整性，与他人能维持和谐的人际关系时，他所采取的调适行为就是一种有效的解决问题的方法。相反，当一个人使用不恰当的方式或没有能力来维持恒定状态时，就会产生适应不良甚至疾病。

（三）适应的主要表现

适应是一生一世的事情。人总是生活在社会中的人，经常要面临各种环境的变化及自身身心的发展。因而人必须提高自身的适应能力，以保持其身心健康，享受人生的快乐。人对压力的适应主要表现于四个层面：

1. 生理层面的适应

主耀表现于身体局部或全身产生一些适应反应，比如疼痛、炎症等等。在这一层面上，个体在无意识状态下，自体自动产生一些反应，其目的在于维持生存。但无论如何，生理层面的适应在范围和种类上，都少于社会和心理层面的适应。

2. 心理层面的适应

心理层面的适应是指人们为了减轻压力，在意识或潜意识状态下采取了应行为或防御行为。常见的适应行为有三种方式：一是直接采取行动，如听音

乐、自我控制、进行创造性活动（如插花、绘画、弹奏乐器等）；二是退缩行为，远离压力源；三是折衷行为，改变原来的习惯和行为方式。常见的防御行为有“酸葡萄式机制”和“甜柠檬式机制”，即为自己不合理的行为寻找到许多“合理化”的理由辩解，以减轻自己的紧张。

就适应行为和防御行为而言，适应行为才是真正解决问题的方法。在正常人的生活中，防御机制具有实用价值，的确可以减轻一个人的压力，所以当一个人找不到合适的适应行为时不妨使用防御行为。但是，如果一个人长期使用防御机制，就可能会失去许多学习新的适应方式的机会，而且也妨碍了个体面对问题的机会，从而可能导致人格失调。因此，个体应用防御机制时一定要注意适度。

3. 社会层面的适应

每个人都有自己的社会关系，如父母子女关系、兄弟姐妹关系、同学同事关系等等。这些人际关系网络在帮助个体适应外界压力上，可以起到非常重要的作用。他们不仅可以提供给个体以心理上的支持，而且可以帮助个体克服压力事件。

4. 精神层面的适应

主要指个体藉由人生观方面的精神资源来减轻压力，如乐观豁达的人生态度，也会帮助个体尽快适应环境的压力。

（四）适应的标准

目前，人们对于适应的理解不同，定义不同，判断的标准也就不同，尚未统一。主要有以下几种。

1. 适应和不适应的判断标准（日本心理学家小林 1984 年提出）^[2]

（1）量的标准和质的标准：量的标准（或称平均性标准）即以普通人所显示的能力、态度、行为为标准，过分偏离了这个标准都是不适应的征兆。这种标准所存在的问题是：平均未必能保证良好；与普通人标准有多大的差异才算是不适应，适应与不适应间没有一条明显的界限。与此相对，质的标准（或称价值性标准）并不考虑与标准的差异有多大，而是与某种价值相参照，与价值不一致的就是不适应。在作判断时上述两者的标准都应考虑。

（2）心理功能的标准：如产生认知不全面，则表示实际的知觉、判断、思考能力低下，情绪上出现不安、苦恼、悲伤、愤怒等心理不快，对事物的关心、兴趣、热情程度下降或偏向。这种现象若长期持续，则可被视为心理不适应的征兆。

（3）身体功能的标准：身体功能与心理功能密切相关，若产生心理不适

应，那也会产生种种身体症状，如疲劳、发烧、关节痛、痉挛、气喘、头痛、心悸、呕吐、腹痛、食欲不振、神志昏迷等症状。

(4) 社会规范的标准：我们经常根据是否违反社会行为规范来判断适应与不适应行为。然而社会规范因国家、民族、文化价值观而异，它是不断变化和流动的。多数人的行为、思考、思想未必是正确的。当行为与多数人相异时，应慎重判断他是否不适应。

此外，心理功能与身体功能的标准都是通过不适应的临床症状来阐释的，而适应的心理功能与身体功能是何种状况，这一点尚未明确。

2. 理想的适应标准（美国心理学家西蒙 1979 年提出）^[3]

(1) 统一性：第一标准是能清除内心的矛盾，与感情活动相协调，人格的统一。

(2) 自我的成熟：特别是行为的合理、有效、高效率。

(3) 接受现实：即具备接受现实情况的能力，特别是接受挫折的能力。必须学习具有忍受欲求不能得到满足的耐力，放弃不可能实现的愿望，才能适应。

(4) 具备适当的表现情感、控制情绪的能力。

(5) 具有相互信任的社会关系与人际关系。

(6) 对自我负责，且具有自我控制能力，以及有能力处理个人各种生活的问题。

(7) 身心健康（身体欲求得到适当的满足）。

3. 不适应的判断标准（美国心理学家拉扎罗斯 1996 年提出）^[4]

(1) 长期性的、显著的心理不快。

(2) 对环境、事态的认知的不全面。

(3) 身心组织的损伤乃至功能的障碍。

(4) 脱离社会规范。

二、大学生的适应

大学生正处于人生发展历程中各方面都正迅速走向成熟而又尚未完全成熟的时期，因而更加明显和突出地面临着内外环境的改变。

就内环境而言，大学生的一些生理指标如身高、体重、坐高、骨盆宽等，以及一些生理功能如呼吸系统和循环系统，经过 4~5 年的大学生活，到大学毕业时基本成熟了，因而大学阶段，是大学生生理方面的最后完善期。在此基础上，大学生的心理发展面临着很大的飞跃，大学生的自我意识、智力、能力、情感和意志等方面都发生了很大的变化，加之其人生价值观的确立也在这