

南通大学大一师范生校园生活的适应过程与变化研究

陈沁裕

南通大学教育科学学院, 江苏 南通

收稿日期: 2022年3月8日; 录用日期: 2022年4月8日; 发布日期: 2022年4月18日

摘要

师范生是未来的教师, 担负着未来为国育才的使命。师范生也是国家未来的建设者与接班人, 其在师范教育阶段发展的质量如何将影响着国家的富强, 民族的振兴。而师范生在校的适应程度将影响其发展质量, 这种适应不仅包括校园生活适应、学习适应, 同时也包括心理任务与使命的适应。适应的过程不仅是知识、能力与品德持续增长与提升的过程, 也是弥补自身不足与解决各种生活、学习问题的过程。研究师范生特别是大一师范生的适应不仅为了发现其在适应过程中遭遇的问题并即时加以应对, 同时也是为了更好引导师范生高质量的发展与成长。研究者作为一名南通大学的师范生, 通过对南通大学在校生的调查得出一些结论。

关键词

师范生, 学习适应, 生活适应, 增量发展

A Study on the Adaptation Process and Changes of Freshman Normal Students' Campus Life in Nantong University

Qinyu Chen

School of Education Science, Nantong University, Nantong Jiangsu

Received: Mar. 8th, 2022; accepted: Apr. 8th, 2022; published: Apr. 18th, 2022

Abstract

Normal students are the teachers of the future, and they are responsible for the mission of culti-

vating talents for the country in the future. Normal students are also the future builders and successors of the country. The quality of their development in the normal education stage will affect the prosperity and strength of the country and the revitalization of the nation. The degree of adaptation of normal students in school will affect the quality of their development. This adaptation not only includes adaptation to campus life and learning, but also includes adaptation to psychological tasks and missions. The process of adaptation is not only a process of continuous growth and improvement of knowledge, ability and character, but also a process of making up for one's own deficiencies and solving various life and learning problems. Studying the adaptation of normal students, especially freshman normal students, is not only to discover the problems they encounter in the process of adaptation and deal with them immediately, but also to better guide the high-quality development and growth of normal students. The researcher, as a normal student of Nantong University, draws some conclusions through the investigation of Nantong University students.

Keywords

Normal Students, Learning Adaptation, Life Adaptation, Incremental Development

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

从高中进入高校对师范大学生而言是一个巨大转变过程。这种变化要求师范生依据学习任务、职业理想、自身不足与兴趣有针对性的持续改进自身。而在现实中，部分师范生从高中紧张受监控的学习中走向自由的、自我支配的大学生活后一下子迷失了自我与发展的方向，有的沉溺于网络而不能自拔、有的贪图安逸、满足虚荣心而走向穿戴、吃穿、化妆、玩乐的攀比，而不能正视自己不足、直面自身的使命，导致虽历经一至两年的大学生活后仍无在一名合格的教师应具备的素养上有改进与提升，导致其校园时光的虚度与高等教育资源的虚耗。更有甚者，部分大学生由于不能对校园生活、人际交往、课堂学习很好的适应而出现连续挂科、心理自闭、身体疾病甚至自杀倾向等极端案例。“有研究表明每年约有2.48%的大学新生由于适应性障碍需要学校咨询机构进行个体、团体咨询干预；22.7%的大学新生需要学院通过辅导员座谈、讲座等不同方式进行适应性不良情况的干预” [1]。因此研究师范生的适应性、特别是与未来使命达成相关的适应性尤为必要。

2. 师范生适应大学生活的内涵

适应指生物种群经过自然选择后，在生理或行为等层面得到适合在特定环境生存的特征。具体包括生物界的适应，即生物与环境、生物的结构与功能等相适合的现象，人作为自然进化完美结晶，也存在这种适应性；生理学与心理学适应，即感受器在刺激持续作用下产生的感受性变化的现象。如从亮处进入暗室，开始时看不见东西，过一段时间才逐渐看清，这叫暗适应；反之，则叫光适应或明适应。在嗅觉、听觉、肤觉、味觉、痛觉等方面也有适应现象；认知适应，主要指皮亚杰提出的建构性适应，指有机体不断运动变化与环境取得平衡的过程。包括同化与顺应两个方面。同化指把客体(外界事物)纳入主体已有的行为图式中；顺应指主体改变已有的行为图式或形成新的行为图式以适应客观世界变化。两者相反相成，适应状态就是这两种作用之间取得相对平衡的结果。儿童的智力发展依赖于同化和顺应从最初

不稳定的平衡过渡到逐渐稳定的平衡。对人类而言，无论以上何种适应，特别是环境适应与认知适应，都存在三个层次，一被动适应、主动适应与发展性适应。所谓被动性适应，个体为了生存或避免被淘汰而不得不对环境变化适应。正如罗伯特欧文所言：“人是环境的产物”，环境变了，人也会发生改变。在某种意义上而言，这是一种人被动适应环境的观点。而对于主动适应或创造性适应来说，人与环境是互动与相互改变的。张大均，张骞所认为的“适应性是指个体在社会化过程中，改变自身或环境，协调自身与环境的能力”[2]也是蕴含此意。

参考以上定义，本文所指的适应主要指师范大学生校园生活中对日常生活、学校规范要求、专业学习、人际交往、技能与知识的适应与变化。这种适应与变化不仅指和谐地融入环境与积极的应对变化，同时也指努力改变环境、积极地寻求变化以便更好实现理想、完成使命及促进自身高质量的增量发展。具体表现为学生能掌握学习和人际交往的各种技能，能遵守学校的各种规范要求，寻求自身在知识、能力与品德上的持续改进、兴趣、爱好的不断拓展等。师范生的适应在某种层面而言是有层次性的且不断变化的。这种层次表现在由低到高的三个方面，一是退步性适应。是指师范生对不良生活习性的适应且这种不良习性有日益严重的趋势，如适应网瘾生活、适应懒散、拖沓的生活、适应自我封闭的心理状态或生活方式等。这种适应的结果可能会导致师范生走向生活的极端。如因网瘾而厌倦现实生活、而懒惰而难以自立、因独处而心理抑郁或自闭等。二是平行性适应，即师范生随波逐流，受环境的支配而不能优化或改变环境。如在一些高校或中小学校园中，学习风气浓厚的、校园文化的好，学生就能受其影响发展的好的。而受恋爱成风、学习风气不浓、校园文化低俗的校园氛围的影响，学生很难出污泥而不染而倾向随波逐流，改变与抗拒不良环境的意志薄弱，什么样层次的学校培养什么层次的学生则是一种平行适应的现象。三是进取性适应，是指学生有自己的理想与信念或人生目标，无论身处任何环境都能创造条件并以极强的意志力克服困难实现自身的人生目标。在不断的进取中，师范生在自身的知识、能力、技能与品德上不断提升且能很好适应这种提升而不会有太大的压力，反而不能适应落后、消极的或自己感到没成就感的生活。而进取性适应是师范生适应的最高境界。研究师范生的适应性就是发现师范生在校园适应存在的问题，引导师范生树立人生远大志向，在人生志向的驱动下远离消极适应，走出平行性适应，走向进取性适应。比如在二类本科学院英语系中，有些学生能以坚强的毅力与拼搏精神考入清华大学继续深造，这就是一种进取性适应的表现。

3. 师范生适应大学生活的现状调查与分析

师范新生刚进入校园，会在生活环境、学习方式、人际关系、心理接受等各个方面产生各种问题。为了探究师范生适应大学生活的现状，研究者在学校官方平台发布电子调查问卷，问卷包含单选、多选、主观题等题目，得到了同学们的广泛参与，本研究共收到问卷 238 份，经过筛选和统计，保留有效问卷 215 份，有效率 90.3%。经研究者调查得出，约 34% 的学生认为自己在适应大学新生活方面遇到了困难，而其中 80% 的学生认为他们不适应学校生活主要出现在心理学方面。将近一半学生会人际交往和生活环境方面产生不适，而近八成学生觉得自己在学习中遇到挫折。综上所述得出结论，大学生作为独立人，仍对未来生活感到无措与迷茫。因此适应大学新生活是十分必要的。对于个人来说，师范生作为将来要“与人打交道”的对象，对自身素质要求是比较高的，进入大学，更是进入一个小社会，大学校园不仅是大学生学习的地方，更是大学生发现、展示自身潜能，培养社会生活能力的大舞台。越早适应大学生活，越可以为自己的学习生涯发展、创新创业能力培养争取有利时机；对于家庭来说，父母对孩子进入大学充满期盼与焦虑，如果师范生能尽早适应大学生活，可谓是给父母打了一剂“放心针”；对于学校来说，师范生越早适应大学生活，越可以给学校教学活动提供便利；对于社会而言，大学生的适应能力无疑是自身综合素质的体现，社会更期盼能有较强适应能力的学生加入。

学生对学校的适应是一个动态过程，需要多方协作，共同努力。

在学校方面，我校在新生入学后开展入学仪式，组织军事训练；同时进行学生会团委的宣讲和各社团的招新，获得了良好的响应。

我校教科院以“情能兼修，厚德博学”为院训，着重培养学生教育情怀和职业情怀。教科院学子要通过对专业的认知，培育专业情感，由浅入深，接纳、认同、热爱、崇敬自己所学的专业，进而产生不懈的学习动力，享受学习、体验幸福感。通过课程学习、社会实践、课外活动、社会交往等环节去锻炼自己的教学能力、沟通能力、管理能力、科研能力、创新能力等全方位能力。我院开展“三五计划”“四一工程”意在教科院学子要在在南通大学良好的校园文化氛围中，治学与修身并重，做人与做事兼修，努力培养与主流社会精神相融合的“阳光人格”，培育高尚的道德情操和符合新时代要求的人文精神。

就个人而言，经过一个学期，大部分新生都能驾轻就熟处理各种问题。经调查显示，100%的学生都表示自己能遵守学校各种纪律要求，做遵纪守法的好公民；近一半的学生明确表示自己对将来有明确的目标，能抓紧对知识和技能的学习；83.3%的同学能积极参加各种活动，锻炼自己的能力。比如我院在迎新晚会大放异彩的曹章赢与顾倍菱同学，以诙谐幽默的相声展现了教科院的特色，获得了大量称赞。大部分学生能进行进取性适应，利用学校提供的平台与机会锻炼自己能力，积极参与体育锻炼，不仅有了良好的体魄，也形成了健全的人格，良好的品质。很多师范生利用课余时间提高自己专业能力，加紧练习口语和书法，得到了老师的积极的评价。

然而，也有些学生没有很好的适应学校生活。经研究显示，66.7%的同学表示自己缺乏学习动力，到期末考试临时抱佛脚；33.33%学生表示自己不能合理利用时间，将注意力放在无关紧要的事情上；近一半的学生认为自己不能合理利用时间，自控能力不高。具体表现为：他们独立生活能力不强，对家庭依赖过分，影响正常学习生活；有些学生错认为进入了大学就进入了象牙塔，常常在课堂上睡觉、玩手机，往往会出现挂科等现象；有的学生缺乏学习兴趣与动力，不能有效安排和利用学习时间，却将注意力转向攀比等不良行为；有些同学将生活费花在不该的地方，例如酒吧、网吧，却在向父母要生活费时成为伸手族，他们大多没有明确的目标，也没有就业计划，误以为自己顺利拿到毕业证工作就有着落，因此无法发挥自己学习主动性、能动性，自理能力较差，自控能力也不高；也有些本就内向的学生，在面对陌生的环境，更加沉默寡言，与舍友的关系也一直在僵持；还有的同学盲目沉溺在高考失利的悲伤中，无法开启新的生活……

4. 师范生适应大学的措施

(一) 学校方面

经研究得出，50%的学生在自己刚踏进大学学校生活时，与老师、辅导员进行过沟通。学校作为教育教学的主体，要密切关心学生身心健康，因材施教，个性化制定适合学生全方面发展的计划。在开学之前，学校召开新生家长会，全体同学与家长都参加了此次会议，会上学校领导对新生的到来表示热情的欢迎，对新同学的学习和生活做出展望，这无疑让学生对新生活充满了信心；我校在新生开学时开展新生大会，在会上，学生在校歌中佩戴校徽；辅导员也召开年级大会，带领我们集体学习学生手册，并悉心叮嘱一些注意事项，学校团委学生会开展招新活动，各部门精心准备宣讲内容，加入学生组织，也是学生适应大学生活的重要途径；除此之外，学校还开展了迎新晚会，学长学姐用歌舞表达了对学弟学妹的热烈欢迎……学校为新生适应学校生活作了许多举措。同时，学校也为学生提供了优越的学习环境、丰富的学习资源，为学生吃穿住行都提供了保障，但同时也有一些做的欠缺的地方，可以加以改正。83.3%的同学认为学校出现了恶性竞争，如我校图书馆虽然给学生提供了良好的学习机会，但一旦临近期末或大型考试就座无虚席，学生不得不很早起床在公众号上抢座，然后匆匆赶去，手速稍慢或一时没有想起

就没有机会,除此之外会常常出现抢号去售卖、恶意举报等不良行为,给广大师生造成了困扰。对此学校可以适当增加图书馆学习座位,加强对公众号的管理;此外,43.7%的学生感觉学校学习氛围不浓,校园文化传播不理想,如我校虽然有“十一五”发展规划,但大部分同学并不明确此规划的具体流程。仅在外语方面,试看社交平台上一些高校学生流利的口语,可能是我校学生缺乏的素养,因此我校可以加强对学生外语能力的培养,创设外语角,定期开展外语知识竞赛等提升学生外语能力;最后,54.3%的同学表示学校为学生提供创新创业的途径与机会少,学校的相关组织只是开办一些宣讲会,并没有很好的落实宣传和实践。经调查研究,学生更希望学校能提供更好的适合学习的环境,使学生多一些自主学习时间并能够多听取学生意见。同时,学校要充分发挥心理咨询室作用,不仅要开展日常心理咨询,关注有心理困扰和问题的学生,帮助学生克服障碍,走出困境,还要主动调查不同年级、不同群体的与学校适应有关的大学生心理健康状况,研究大学生心理特点,有针对性的实施心理健康教育与疏导工作[3]。

(二) 个人方面

1) 适应生活,学会自立。大学是人生中很重要的一个过渡阶段。在进入大学之前,大多数大学生很少离开父母独立生活。一个成功的大学生,应该在大学完成从“依赖人”到“独立人”的转变。三成的同学认为自己一时很难离开父母的庇护,独立开启一段新生活,其实,大学生活就类似于一个小社会,我们要学会独立处理各种生活、学习、人际关系等各种问题。我们要尽自己最大的努力在短时间内去熟悉周围的自然环境和人际环境。师范生作为以后班级大家庭的“家长”,可谓是一个整体的支柱,领导力与执行力是必不可缺的,良好的自立能力可以帮助我们尽快脱颖而出,也可以发现自己在大学生活中所能拥有的优势与资源和建立自己的社会支持系统,成为学习、生活的佼佼者。

2) 适应学习,学会自强。赵富才用自编量表调查发现,大学新生的学习适应问题明显,表现为缺乏专业兴趣、学习态度消极、不适应大学教学与学习方法和学习心理紧张[4]。在经过高考的激烈竞争,很多学生感到筋疲力尽,在饱尝成功喜悦的同时,以为进入大学可以好好的放松,以之补偿十几年的寒窗苦读。可到了大学,仍然要面临繁重的功课,这让他们不知所措。在这十几年的苦读生涯中,很大一部分学生的学习目的就是为了考上大学,他们在家长和老师的双重推动下向这一目标冲刺,学习上带有非常大的被动性。进去大学后,这个目标已实现,许多学生一下子失去了奋斗目标、生活的重心,再也没有太多的激情和动力去投入到新的学习中,这也就是我上面阐述的大学生现状出现的原因。在大学,适应学习首先要正确认识大学学习的特点——专业性、自主性、实践性。大学的学习方式和高中有很大的区别,如果没有良好的学习环境和学习主动性,大学的学习是很难适应的。作为师范生,适应大学学习方式是十分重要的,学校安排的晚自习,跳晨舞等举措也是帮助我们更好地从高中过渡到大学。在学会自我学习、自我评价、自我反思的基础上,才能更好适应大学生活。

3) 接受现状,开启未来。调查中有很多同学表示自己是因为考试失利等原因,对自己丧失信心,失去学习动力,古语有“悟已往之不谏,知来者之可追”,我们要收拾行囊,向前进发,不要沉湎于过去,而是应该砥砺前行,首先就应该有明确的目标。在大学四年里,没有明确的学习计划和目标,一切都是飘渺的,众所周知,计划+目标+行动=成功,师范生要逐渐有从“被教者”到“教育者”的转变,将被动化为主动,以目标为船桨,理想为动力,乘风而行;也有许多学生会因为家庭富裕等缘故,学习兴趣缺乏。殊不知成长的路都是要自己走的,我们不能在前人的功劳簿上驻足,而是要举着前人的火把,创造美好的未来,这就需要我们脚踏实地,接受学校的安排,主动参加各种活动,积极融入社会实践。

4) 适应自由,学会管理。进入了大学,我们拥有了自由的时间、自由的生活和自由的未来选择,这就要求我们去适应自由和管理自由。诸如上述有些同学花钱大手大脚,为了盲目攀比追求名牌等,也是自我管理能力不强的表现,自由是相对的,我们要有强烈的危机感,自律自戒,切勿以为进了大学就可以放松,大学只是人生大竞争的前奏。“生于忧患,死于安乐。”在自由的同时我们也要时时给自己敲

响警钟，明白上大学不是为了拿文凭，是为了将来就业和自我发展做准备。当前，就业形势相当严峻，社会竞争异常激烈，如果不抓紧空闲时间扩充自己，迟早会被时代的巨轮无情碾压，在看似“放养”式的环境中，师范生要严于律己，合理规划，学会自我管理。

5) 适应情绪，学会自强。情绪适应是师范生整个社会生活适应的调节剂，也是整个适应状况的集中反映。师范生要与他人坦诚相处，适当开放自己；莫使生活僵化，为自己思想和行为留一些弹性空间；妥善处理不同情境，敢于面对挫折。在当代社会，默默无闻的人是不占优势的，无论是老师、领导，无疑会更关注从而更喜欢善于表现自己的人，不妨将自己从封闭的空间中走出来，多多展现自己长处，善于听取他人的意见。此外，自强应该是每个大学生的代名词，星光不问来时路，时光不负奋斗者，青春就是需要我们自立自强，尤其对于师范生而言，在培养下一代祖国栋梁之前，亟须完成角色转变，培养坚定意志。

6) 转变心理，学会交往。多数师范生在中学时是班上的佼佼者，倍受老师的青睐、同学的羡慕和父母的呵护，使他们产生了较强的优越感。而进入大学后，面对人才济济的新环境，师范生常常会感到迷茫无措，面对这个情况，我们可以展现自身具有的优势，也需要学会自我认识与评价，吸收借鉴他人的长处；同时在人际交往中，用开放包容的心态与同学交流相处。要学会尊重、包容待人。与人交往不能由着自己的性子，要学会换位思考。在日常生活中要学会尊重，尊重不同意见，尊重不同选择，对别人的尊重才能赢得别人的尊重；遇到摩擦或冲突，要学会换位思考和包容，才能增加人际交往中的弹性，进而为人际关系的恢复和发展提供更多的机会[5]。

5. 结论

今日的师范生就是未来实现中华民族伟大复兴中国梦的主力军，教师身上肩负的是国家的使命和社会责任，国家对于教师专业化发展的重视督促着师范专业加强对师范生的培养，师范新生对于校园环境的适应是自身发展的基础，我们只有在适应的基础上完成转变，才能有更好的发展。

参考文献

- [1] 刘娟. 农业院校大学新生适应性影响因素及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 雅安: 四川农业大学, 2011.
- [2] 张大均, 张骞. 当代中国大学生适应性发展的特点[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2007(4): 130-134.
- [3] 罗良针, 林昱衡. 当前大学生学校适应状况调查[J]. 南昌师范学院学报, 2018, 39(3): 104-108.
- [4] 顾红霞. 大学生学校适应研究述评[J]. 卫生职业教育, 2009, 27(4): 12-14.
- [5] 李玉梅. 如何解决独立学院大一新生适应性问题[J]. 四川职业技术学院学报, 2014, 24(1): 91-92.