

# 困境与超越：退伍复学大学生心理适应问题研究

焦夷通

上海理工大学出版学院，上海

收稿日期：2024年3月25日；录用日期：2024年5月17日；发布日期：2024年5月31日

## 摘要

近年来，退伍复学大学生数量在高校学生占比中不断攀升。作为一个不容忽视又相对特殊的学生群体，他们在军营中肩负起了保家卫国的神圣使命，以实际行动践行爱国之情，展现了新时代青年的风采。然而，当他们重返校园生活后，环境适应、学业压力、人际交往、就业迷茫、身份认同等方面仍呈现出一定的心理适应困难问题。针对这一问题，高校应当积极作为，有针对性地帮助退伍复学大学生顺利度过心理适应的关键期，重新融入校园生活，继续实现退伍复学大学生的人生价值。

## 关键词

退伍复学大学生，心理适应，角色转变，身份认同

## Dilemma and Transcendence: A Study on the Psychological Adaptability of Retired and Returned College Students

Yitong Jiao

College of Publishing, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Mar. 25<sup>th</sup>, 2024; accepted: May 17<sup>th</sup>, 2024; published: May 31<sup>st</sup>, 2024

## Abstract

In recent years, the number of retired and returning college students has been continuously increasing in the proportion of college students. As a relatively special group of students that cannot be ignored, they shoulder the sacred mission of defending their country in the military camp,

practice patriotism with practical actions, and demonstrate the charm of young people in the new era. However, when they return to campus life, they still face certain psychological adaptation difficulties in terms of environmental adaptation, academic pressure, interpersonal communication, employment confusion, and identity recognition. In response to this issue, universities should actively take targeted measures to help retired and returning college students smoothly overcome the critical period of psychological adaptation, reintegrate into campus life, and continue to realize the life value of retired and returning college students.

## Keywords

Retired College Students Returning to School, Psychological Adaptation, Role Transformation, Identity Recognition

Copyright © 2024 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

随着现代科学技术与武器装备的发展与变革,现代战争形态呈现出由机械化战争向信息化战争演变之势,基层官兵的科学素养逐步成为克敌制胜的重要法宝。自2001年起,我国正式启动了在校大学生参军制度,并在全国90余所高校开展了新兵征集试点工作。其间,众多在校大学生积极响应国家号召,投身军旅,肩负起保家卫国的神圣使命,以实际行动践行爱国之情,展现了新时代青年的风采。然而,随着这些大学生退伍后重返校园,他们面临的校园适应问题也逐渐浮出水面,引起了社会各界的广泛关注。这一问题的解决不仅关系到退伍大学生的个人成长和发展,也对高校心理健康教育提出了新的挑战。因此,高校亟需承担起关注他们心理适应问题的责任,并采取有效的措施帮助他们顺利完成心理适应性过渡,重新融入校园生活,帮助其继续实现人生价值。

大学生应征入伍不仅是国家大政方针,退伍大学生重返校园更是关系到无数个家庭的民生大事,得到社会各界广泛关注,其返校后心理适应问题也值得学界深入探索。大学是学生个体生理与心理走向成熟的阶段,在这个阶段,学生们需要全面提升自己的学术水平、情感素养和职业规划能力,为未来的生活和事业打下坚实的基础。据相关研究调查表明:目前退伍大学生重返校园后出现了不同程度上的心理适应问题,并随着退伍复学大学生数量的不断增长,这一特殊群体重返校园后出现的心理适应问题亟需得到关注。部分退伍复学大学生在重返校园后会出现人际交往困难、学业压力引发成就感低下、未来迷茫等问题(刘佳,张芳芳,2021);他们重返校园后直接出现学业水平低、心理压力大、社交情况差等情况导致焦虑不安乃至逃避排斥情绪(李浩阳,2023);落差感大,自我效能感低,缺乏自信心(岳永杰等,2018);除此之外,在刚复学重返校园的退伍大学生中,小部分群体还可能情绪起伏波动、抗压能力差、朋辈信任感缺失等问题(朱艳,范明林,2020)。而针对退伍复学大学生心理适应问题,不同学者也提出了针对性措施:从个人、学校和部队三个主体出发,学生自己需要努力提升自身心理素质,学校要提前做好迎接退伍复学大学生的入学教育,退伍前部队要提前做好“军营-校门”的适应性工作(王杜娟,2017);在开始常规日常学习生活后,高校应积极引导退伍复学大学生参与班级建设、建立共同奋斗目标、积极开展破冰、团辅等活动(何明静,2018)

心理适应(psychological adaptation)主要指个体在面对各种情境时,能够有效调整自身心理状态,以适应外部环境变化的能力。具体而言,它涵盖了个性特征的相互配合以及个体对周围环境的适应程度。一

个人的心理适应性水平，直接关系到他是否能够迅速融入新环境，并妥善处理复杂、重大或紧急的特殊情况。心理适应是一个广泛的术语，不同学者对其持有不同的观点和见解，它是个体在与社会相互作用的过程中，个体所表现出来的恰当的行为反应(樊富珉, 1996)；心理适应是个体在面对外部环境变化时，主动调整自身心理和行为，以适应新的环境并满足自身发展需求的过程。通过这一过程，个体能够逐步与环境建立新的平衡状态，实现自我与环境之间的和谐共生(贾晓波, 2001)；当个体在新环境中，能够有效调节自身心理状态，逐步减少负面情绪，且此负性心理状态不再对其生活产生不良影响时，可判定其已完成心理适应过程(张敬惠, 2020)。

目前“心理适应”的研究对象大多为普通大学生、转校生与留学生，通过专业、系统的心理辅导活动，帮助个体提升心理适应能力，促进心理健康发展。有关退伍复学大学生的研究，则大多从政策与教育管理角度进行阐述；多将该群体与普通大学生进行比较研究，区分退伍复学大学生独有的心理困惑；或是通过问卷、访谈、观察等方式了解退伍大学生重返校园后可能产生的疑难问题。为了缓解退伍复学大学生重返校园后产生的各类心理适应问题，促进该群体健康成长与未来发展，培养积极心理品质，本研究拟将退伍复学大学生作为研究对象，对退伍学生重返校园后出现的适应问题进行探索，并针对性地提出相关措施，以期为广大退伍复学大学生顺利度过心理适应的关键期，尽早融入校园生活。

## 2. 退伍复学大学生心理适应工作重要性

2020年11月，全国人民代表大会常务委员会正式通过《中华人民共和国退役军人保障法》，总则中明确指出尊重、关爱退役军人是全社会的共同责任，国家应当关心、优待退役军人，加强退役军人保障体系建设，保障退役军人依法享有相应的权益。退伍复学大学生作为退役军人队伍的重要一员，其在服役期间为国家的安全稳定作出了积极贡献。对于这一特殊群体，妥善做好其复学安置工作，不仅关乎其个人的成长与发展，更对维护社会和谐稳定具有深远的意义。然而，当这些年轻的战士完成他们的军旅生涯，重新踏入校园的时候，他们面临着一个新的挑战——心理适应性问题。退伍复学大学生的心理适应性工作因此变得至关重要。

首先，我们要认识到退伍复学大学生在心理上面临的困境。在军队中，他们经历了严格的训练和纪律要求，形成了一种特殊的生活节奏和心理状态。回到学校后，他们需要重新适应校园生活的节奏和氛围，这往往会导致他们在心理上产生不适和困惑。如果不能及时进行有效的心理调适，他们可能会面临焦虑、抑郁等心理问题，甚至影响到他们的学习和生活。其次，退伍复学大学生的心理适应性工作对于他们的个人成长和未来发展更具有重要意义。大学是一个人成长的关键阶段，不仅关系到他们的学业成绩，更关系到他们的人生观、价值观的最终形成。退伍复学大学生在军队中锤炼了坚韧不拔的意志和勇往直前的精神，这些品质对于他们的未来发展具有积极的推动作用。然而，如果他们在心理适应上出现问题，这些优点可能无法得到充分发挥，甚至可能阻碍他们的个人成长和未来发展。

## 3. 现实困境：退伍复学大学生心理适应问题

### 3.1. 环境适应问题

退伍复学大学生，作为一群特殊的学子，在回归校园时，他们的经历与感受需要被积极关注。从军营到校园，他们面临的是一场生活环境和节奏的巨大转变。在军队中，他们度过了一段高度纪律化、紧凑有序的生活。每日的作息、训练都遵循着严格的计划和目标，这种规律性、节奏性的生活使得他们逐渐形成了稳定的生活习惯和思维方式。在军营里，每一个动作、每一项任务都有明确的要求和标准，他们必须时刻保持高度的警觉和专注，以应对各种突发情况。这种环境下，他们锤炼了坚韧的意志和过硬的身体素质，也培养了团结协作和自律自强的精神。

然而，当他们退伍并重新踏入大学校园时，这种稳定和规律的生活节奏被彻底打破。大学校园是一个充满自由和多元选择的环境，这里没有固定的作息时间，也没有严格的纪律要求。大学生们可以根据自己的兴趣和需求，自主安排学习和生活，拥有更多的时间和空间去追求自己的梦想和爱好。这种从紧张有序到宽松自由的环境转变，对退伍复学大学生来说，无疑是一场巨大的挑战。面对这样的挑战，退伍复学大学生需要经历一段时间的适应期。他们需要重新调整自己的生物钟，适应大学的学习和生活节奏。他们需要学会如何在自由与自律之间找到平衡，如何在众多的课程和活动中选择适合自己的方向这并非是一件易事。

### 3.2. 学业压力问题

在退伍复学大学生重新适应校园生活的过程中，最严峻的问题的就是学业难题。与高校教育教学不同，大学生们在军营中接受着与高校教育完全不同的训练和教育方式，这使得他们在回归校园后需要重新适应学术环境，面临着学习内容和方法的双重挑战。一方面，大学生在军队中接受的训练往往注重实践能力和团队合作能力的培养，而学校教育则更加注重理论知识和个人学术能力的发展。这种教育模式的差异导致退伍复学大学生在回归校园后，可能会感到对理论学习的陌生和不适。另一方面，退伍复学大学生在军队中可能形成了比较定势的学习方法和习惯，这些方法和习惯可能与学校教育的要求不符。例如，军队中可能更注重实践应用和快速学习，而学校则更强调深入思考和系统学习。这种学习方式的转变对于退伍复学大学生来说是一种挑战，他们需要调整自己的学习方法和习惯，以适应学校教育的需求。学习的空窗期、学习状态的不稳定、学习内容的转换与学习知识的中断，都会造成退伍大学生出现心理学习压力，在学习过程中产生心理负担，使其难以适应校园学习方式与学习氛围，降低其复学成效。

### 3.3. 身份认同问题

身份认同问题也是退伍复学大学生面临的一大心理考验。在社会上，军人享有相对较高的荣誉和地位，但是回归校园，他们需要重新回溯到较为朴素的学生身份，这种身份认同的转换可能使他们面临一系列的困惑和挑战。身份认同是社会中每个个体对自身角色的认知情况和接纳情况，它关系到个体的自尊、自信以及归属感。对于退伍复学大学生而言，他们从军人身份转变为学生身份，需要重新适应校园的文化氛围、学习方式和生活节奏，这种转变可能导致他们感到迷茫、焦虑甚至失落。一方面，社会对军人的认可和尊重使得退伍复学大学生在心理上有一定的优越感，他们可能会觉得难以适应相对朴素的学生身份。另一方面，校园文化的多样性和包容性也可能让他们感到不适，需要重新审视和定位自己的角色。在军营中，退伍复学大学生独立生活能力得到有效提升，但是其专业知识经过两年的时间已经逐渐遗忘，部分学生难以适应自身学生角色，对专业基础知识学习无法产生兴趣，甚至对学生这一身份角色产生不认同或者抵触的心理，影响其在同学间正常交往与日常学习生活。

### 3.4. 孤独焦虑问题

除了遭遇到环境适应、身份认同、学业压力等问题，退伍复学大学生重返校园后在心理层面最直接的问题便是孤单与焦虑情绪，更有甚者会出现人际交往障碍的问题。由于退伍复学大学生原本的班级同学即将离开校园或者已经离开校园，退伍学生需要面临全新的班集体，需要其在心理上与生活环境中进行重新适应，重新接触与认识教师与同学，在这个过程中，退伍复学大学生容易产生孤独感与落差感。落差感与孤独感产生原因主要是学生在部队接受的主流思想教育与大学多元文化教育不同，不免让学生产生自己与周遭格格不入的错觉，引发缺少同类伙伴的孤独感与思想教育差异化造成的落差感，两者交叠学生难免会出现焦虑情绪，影响其校园学习与生活的顺利开展。如果对这种孤独焦虑情绪不能加以正向引导，学生很大程度上会出现人际交往困难甚至障碍。从营门到校门并非仅仅是物理距离，从大学生

心理健康角度来看,这更是由相对封闭的军队环境回归到宽松自由的校园环境,由绝对服从上级指示到大学生自由探讨的心理距离。面对不断发展变化的社会环境、丰富多彩的校园活动、性格迥异的同学老师,退伍复学大学生在心理层面需要较长的时间对这些陌生的人和事物进行有效适应,在这个过程中很有可能会在与新同学新环境的接触中产生逆反心理,孤独焦虑的情绪便会愈发加重。

### 3.5. 未来迷茫问题

在实际工作中,我们不难发现部分退伍复学大学生还存在心理上对未来就业择业存在迷茫甚至抵触情绪的问题,这一问题通常与学业压力相伴而生,互为因果。退伍大学生重返校园后,同样不得不面对一个现实问题:求职择业。由于他们在军队中度过了一段宝贵的时光,与同龄的同学相比,他们在年龄、专业知识掌握程度以及就业信息的获取等方面都存在一定的差距,这使得他们在求职过程中面临着相当大的心理压力。一方面,退伍复学大学生在年龄上普遍偏大。当同龄人积累了一定的工作经验时,他们才刚刚回到校园,开始新一轮的学习生活。这种年龄差异使得他们在就业市场上处于不利地位,更多的用人单位更倾向于招聘年龄较小并具备实际工作经验的求职者。另一方面,退伍复学大学生在专业知识的学习上也面临着挑战。由于他们曾因服役中断过学业,因此客观上他们在专业理论知识的连贯性上存在问题,这便导致他们在专业知识的掌握程度上落后于其他同学,使得他们在求职过程中难以展现出自己的专业优势,增加了就业的难度。此外,退伍复学大学生还面临着就业信息获取不足的问题。在军队中,他们与外界的联系相对较少,对当下就业市场的了解也相对有限。当他们重新回到校园时,很难在短时间内掌握专业就业形势,从而难以做出合适的职业规划。

## 4. 路径超越:退伍复学大学生心理适应策略

### 4.1. 尽早开展入学教育

针对退伍复学大学生无法及时融入校园生活,需要加强学生的入校适应性教育,帮助退伍复学大学生转变原有较为固化的生活模式与学习方式,帮助其尽早适应校园环境,缓解不良情绪,保证其在校园正常学习与生活。一方面,及时提供适应性辅导教育。高校应在退伍复学大学生回归校园后,第一时间为他们提供适应性辅导教育。这包括帮助他们重新定位自身角色身份,了解校园生活的变化以及提供必要的心理支持。“开学第一课”、“生涯启航课”等不同形式的入校适应性教育能够帮助退伍复学大学生在短时间内完成身份转变,尽快适应校园生活,减少其焦虑情绪。另一方面,创造与新同学接触交流的机会。为了让退伍复学大学生更好地融入校园生活,高校需要为他们创造与新同学接触交流的机会。例如,可以组织校园欢迎会、专业座谈会等活动,让退伍学生与新同学相互了解,建立友谊。在实践中可以发现,朋辈之间面对面沟通交流在最大程度上可以缓解退伍复学大学生在学术课业、人际交往等方面的紧张感。此外,加强专业教育与军队主流思想教育的联系也有一比较有针对性的方法,高校在教育内容上应加强专业教育内容与军队主流思想教育内容的联系,这既有助于退伍复学大学生更好地理解专业课程,降低落差感,又能让他们在思想上与校园生活保持一致,缓解焦虑情绪。

### 4.2. 定向帮扶专业学习

在重新回到课堂教学后,退伍复学大学生由于学习方式、学习节奏等变化,他们的学业成绩大多没有呈现出理想的结果,导致出现紧张焦虑情绪甚至厌学、逃学等问题。为了解决这一问题,学校和学院应当高度重视并采取积极有效的措施来帮助这些退伍复学大学生适应新的学习环境,提高他们的学业成绩。其中,学霸导师团、班干部领学、晚自修等方式都可以成为有效的帮扶手段。首先,学霸导师团可以为退伍复学大学生提供一对一辅导,帮助他们解决学习中的疑难问题,调整学习方法和学习节奏。学

霸导师通常由学业成绩优秀、学习经验丰富的学长学姐担任，他们不仅能够帮助退伍复学大学生弥补学习上的不足，还能够传授学习技巧和方法，激发他们的学习兴趣和动力。退伍复学大学生重返校园后最先遇到的难题便是学业困难引发的焦虑甚至逃避心理，通过学霸导师一对一辅导，退伍复学大学生能够迅速掌握本专业学习方式与范式，提升退伍复学大学生主动学习与解决问题的能力。其次，班干部领学也是一种有效的帮扶方式。班干部作为班级的核心力量，可以通过组织学习小组、开展课堂讨论、分享学习资料等方式，帮助退伍复学大学生更好地融入班级学习氛围，提高他们的课堂参与度和学习效果。在实践中可以发现，大部分退伍复学大学生面临的学业难题并非是自身学习障碍或是智力问题，而恰恰是缺乏一个能够相互交流、良性竞争的学习环境。班干部最为班级中最活跃的一份子，在营造学习环境、带领退伍复学大学生主动学习专业知识等方面起着不可替代的作用。同时，班干部还可以通过与退伍复学大学生的交流互动，了解他们的学习需求和困难，及时向老师和学校反馈，为他们争取更多的帮助和支持。最后，晚自修作为一种传统的学习方式，也可以为退伍复学大学生提供一个安静、有序的学习环境。

### 4.3. 增强学生角色认同

在日常工作中，我们发现在退伍复学大学生重返校园后，在心理层面最容易出现的问题便是身份转变难题。基于此，高校针对这一问题，需要增强学生角色的认同教育，提升学生自我角色的认知能力，突破其心理层面的角色转换障碍。首先，高校可以通过组织多种大学生心理健康教育活动，如破冰团辅、师生面对面答疑解惑、退伍复学学生茶话会等，为退伍复学大学生创造一个良好的校园心理环境。在以上场合，部分退伍复学大学生能够在较短时间内卸下心理包袱，主动向周边同学袒露自身目前面临的各种难题并寻求支持与帮助，在很大程度上缓解环境转变导致的身份认同困难。其次，各学院可以邀请经验丰富的心理辅导教师，为退伍复学大学生提供个性化的心理咨询服务。这些教师可以根据学生的具体情况，帮助他们分析心理不适应的原因，提供有效的应对策略，从而促进学生更好地适应学生身份。相比于普通大学生，退伍复学大学生有着更多的社会经验与生活阅历，通过与专业心理教师的咨询沟通，他们能够在较短时间内发现自己症结所在并加以消解。此外，高校还可以鼓励退伍复学大学生积极参与校园内的各种活动和社团。这不仅可以帮助他们拓宽社交圈子，结交更多志同道合的朋友，还可以让他们在实践中锻炼自己的组织能力和领导能力，为将来的职业生涯打下坚实的基础。事实上，高校应当重视增强退伍复学大学生角色认同这一问题，采取有效措施，为退伍复学大学生创造一个温馨、和谐、支持性的学习环境，帮助他们顺利度过角色转换期，进而继续实现人生价值。

### 4.4. 发挥朋辈引导作用

针对退伍大学生在复学后因人际交往而产生的孤独焦虑问题，高校应当重视班级、学生会、社团中朋辈引导的重要性。首先，班级是退伍大学生最直接的社交环境。班主任和班级干部应当主动关心退伍大学生的生活和学习情况，组织班级活动，增进班级凝聚力，让退伍大学生感受到班级的温暖和归属感。在实践中我们不难发现，大多数退伍复学大学生有着较为强烈的社会责任感与奉献精神，在军营中得到充分锻炼的他们能够将部队经历转换为服务班级、管理班级的经验，在班级中参与、组织、协调各类活动能够迅速拉近他们之间的距离，朋辈之间的引导作用能够迅速化解重返校园的紧张不适。其次，学生会作为高校内的重要组织，也应当为退伍大学生提供支持和帮助。学生会可以组织一些面向退伍大学生的活动，如军营生活交流会、退伍军人座谈会等，让他们有机会与其他同学分享自己的经历和感受，增进彼此之间的了解和信任。最后，社团作为高校内最具有活力的学生组织，也可以为退伍大学生提供朋辈引导和支持。社团可以根据退伍大学生的兴趣和特长，组织一些适合他们的活动，如户外团辅、红歌

会等,让他们有机会展示自己的才能和魅力,增强自信心和归属感。通过在朋辈面前展示与表现较为擅长的兴趣爱好与个人技能,退伍复学大学生能够迅速找到认同感与舒适区,缓解个体因环境、身份转变而引发的紧张不适感,朋辈之间的引导作用在提升退伍复学大学生心理适应能力这一方面起着不可替代的作用。

#### 4.5. 深化职业规划教育

对未来择业和就业产生迷茫情绪是全体大学生都可能会面临的心理问题,而对于退伍复学大学生而言,这个问题又显得比较特殊。同一般学生相比,退伍复学大学生年龄稍大、社会经验与人生阅历都比较丰富,通常情况来看他们想要就业的意愿是更加迫切的,但由于长期与社会联系较少,对于当下就业时长的了解存在信息误差,所以会产生对未来迷茫困惑的不良情绪。针对这一问题,高校与各学院需要在不同阶段采取比较有针对性、能够起到实效的措施:在学生复学的初期,辅导员老师、专任教师应当引导学生根据自身兴趣爱好、专业基础水平与人生理想等,初步制定职业生涯规划;在学生班会中,辅导员老师应当提供专业对应行业形势分析,帮助退伍学生了解行业的发展趋势和就业前景。在临近毕业阶段,高校应当为学生组织多场就业指导会、实习招聘会、单位双选会,一方面帮助退伍大学生了解目前的就业市场行情,另一方面通过与招聘单位面对面的沟通,了解自身的优势与短处,有针对性地发挥长处,补齐短板,提升个人在就业市场中的竞争力。职业生涯规划对退伍复学大学生而言,有着较为特殊的意义,他们从军营中回到校园最终仍将走向社会。在入学初期尽早帮助他们确立未来就业方向、明确就业市场情况、分阶段提升求职竞争力能够对缓解退伍复学大学生对未来迷茫焦虑起到至关重要的作用。

#### 参考文献

- 樊富珉(1996). 社会现代化与人的心理适应. *清华大学学报(哲学社会科学版)*, (4), 45-50.
- 何明静(2018). 浅析对退伍复学大学生的教育引导工作. *新教育时代电子杂志(学生版)*, (17), 195.
- 贾晓波(2001). 心理适应的本质与机制. *天津师范大学学报(社会科学版)*, (1), 19-23.
- 李浩阳(2023). 退伍复学大学生校园适应问题探析——基于半结构式访谈. *中国军转民*, (6), 39-40.
- 刘佳, 张芳芳(2021). 拓宽退伍复学大学生就业之路. *人力资源*, (20), 122-123.
- 王杜娟(2017). 退伍复学大学生适应性问题研究. *山西青年*, (1), 128-129.
- 岳永杰, 杨柳, 巩茹敏(2018). 退伍复学大学生校园适应现状及对策研究. *学校党建与思想教育*, (24), 74-75.
- 张敬惠(2020). 来华留学生的跨文化心理适应问题研究. *智库时代*, (1), 282-283.
- 朱艳, 范明林(2020). 从军营到校园: 退伍复学大学生生命历程研究. *当代青年研究*, (1), 108-114.