

大一新生环境适应性心理问题的教育对策探析 ——以辅导员的视角

张 乐

重庆三峡学院美术学院, 重庆

收稿日期: 2023年10月20日; 录用日期: 2023年12月13日; 发布日期: 2023年12月21日

摘 要

初入大学校门的新同学, 难免面临着生活环境、人际关系、学习方式和管理模式等诸多方面的新情况和
新变化, 部分同学能迅速转变角色, 适应环境, 顺利融入丰富多彩的大学生活中, 但会有很大比例的同
学因自身心理和思想准备不足等多方面原因, 更容易出现情绪焦躁、思想迷茫的情况, 即所谓的“环境
不适症”。本文从多角度分析了大一新生出现环境适应的问题和原因, 并针对此情况提出解决对策。

关键词

大一新生, 环境适应, 适应性教育对策

Educational Countermeasures for Environmental Adaptation Psychological Problems of Freshman Students —From the Perspective of a Counselor

Le Zhang

School of Fine Arts, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: Oct. 20th, 2023; accepted: Dec. 13th, 2023; published: Dec. 21st, 2023

Abstract

New students who are new to university inevitably face new situations and changes in their living
environment, interpersonal relationships, learning methods, and management models. Some stu-
dents can quickly change their roles, adapt to the environment, and smoothly integrate into the

rich and colorful university life. However, a large proportion of students are more likely to experience emotional anxiety and confusion due to various reasons such as insufficient psychological and ideological preparation. It is also known as “environmental discomfort”. This article analyzes the problems and causes of environmental adaptation among freshmen from multiple perspectives, and proposes solutions to address this situation.

Keywords

Freshmen, Environmental Adaptation, Adaptive Education Strategies

Copyright © 2023 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

著名心理学家利兰·科恩认为，社会适应性是个体在与社会生存环境交互作用中的心理适应，即个体采取怎样的方式去应对社会文化、价值观念和生活方式的种种问题。刚从家庭独立走出来的大学一年级新生，特别是很多从远方求学的孩子，因其来自不同的地域文化、不同的家庭背景，同时也会遇到身边各个同学不同的性格、不同的成长经历和不同的生活习惯，这些各种个体因素汇集在一块，此时他们的心理调适能力和行为矫正能力就显得尤为重要，能否适应这个环境，不仅关系到其四年的健康成长，而且对未来步入社会的生存与发展都尤为重要。

但是环境适应不良的现象在大学生中是较为普遍的，比如大一新生，离开父母，离开多年的生长环境，面对新室友以及专业性强的课程，当发现一切的人和事都需要自己独自去面对，自己去解决的时候，不少学生都会有不同程度的环境应激[1]。还有可能因为生病造成身体不适，如果应激反应超过一定的限度，大学生就会出现焦虑、食欲不振、失眠、回避、注意力不集中、自我否定的现象，情况严重的会出现烦躁不安，对生活失去信心，出现心悸、头疼、神经衰弱等躯体症状，更有甚者还会出现退学、自残自伤的冲动行为，导致他们适应环境更加困难。如果大学生长期处于环境不适应的状态，他们就有可能出现不同程度的心理问题。

2. 大学新生环境适应问题产生的原因

大学新生的环境适应过程中存在的问题，是多种因素相互交织的结果。学习方面体现在学生对大学学习的角色转换准备不足，生活方面体现在学生自理能力的培养，人际交往方面体现在学习、日常生活、人际交往及心理方面的适应性[2]。

2.1. 学习方面的角色转换准备不足

从中学转换到大学的过程也是一个角色转换以及自我重新定位的过程。在学习方面的角色转换过程中，如果大学生不能随着角色的变化而变化，不能随着大学环境、大学学习规律、大学作息时间的改变而进行适当的调整，那么将不可避免的出现适应不良的问题。

新生进入大学后，大一新生时时对大学生活充满了新奇。但是好奇的背后却还是有对大学的学习、生活、人际交往、心理适应等方面的问题，大学生活是一个崭新的一步，但大学生对角色的转换准备不足，还有许多问题亟需解决[3]。

大学生的生活环境及学习环境与以往的学习环境是有很大的差异，大学对学生的要求日益严格，课程较多，学生个人学习习惯不是很好，并且学校规章制度规定，若有几门课程不及格就会面临失去学位的危险。

另外，由于很多学生在高考填报志愿时候在信息方面的限制以及对专业认识的认识存在偏差，再加上有些新生在高考填报的志愿的时候分数不够，所选专业并不是自己喜欢的专业，或者是迫于家庭的压力，选择了自己不喜欢的专业。这都造成了新生在入学后对所学专业的一种抵触情绪。再加上大学授课的松散型和自主性学习的特点，很多大学新生平时与专业教师和学长接触机会不多，对自己所学的专业认知不够，缺乏一定的学习方法，个人的自律能力不足。

2.2. 生活方面的自立能力培养缺乏

生活环境的转变是大学新生面临的首要的显著的变化。地域、饮食、地理、语言及风俗习惯等方面的区别，使很多大学新生在生活方面都遇到了困难，甚至是有强烈的不适应感，并且短时间内也难以找到合适的调整方法[4]。

据了解目前很多高校的大一新生由于心理上的孤独感，对人际关系的不当的认知，寝室关系的不协调等问题，特别是一些女生，因想家、思乡、怀念老同学等感情的空白，特别容易产生烦恼、焦虑、抑郁、敌对、低落的情绪，甚至会出现抑郁的症状。

2.3. 人际交往方面的能力不足

大一新生往往感情充沛，容易感情用事，以自我的感受来区分寝室及班级同学感情的亲密与疏远，并且由于青春期的闭锁心理，加上自身的情绪调控能力不足，常常会因为一些不愉快的小事对寝室或者班级的新面孔不合作，他们宁愿采取被动接受或者躲避的态度，也不愿意去与同学和解。

除此之外，由于不同地域的新生各个方面都会存在较大差异，但不善于处理和表达各自的想法，因此在遇到问题后很容易会发生冲突。

2.4. 新生经济困难带来的心理问题

随着我国经济的发展，中国高等教育的发展以及教育体制的改革，中国高等教育日益出现了社会化的选择倾向，随之而来高校的高昂的学费成为了很多学生的拦路虎，尽管有多种形式的资助甚至是绿色通道帮助学生缓解这些困难，但是对于家庭经济困难的大学生特别是那些特困生，他们在刚入学期间缺乏学习和生活的基本费用，由于经济贫困的原因，再加上周围经济条件稍好的同学所带来的群体压力和心理落差，一部分经济困难的学生就更容易出现一些难以解决的心理问题。

3. 大学新生环境适应存在的主要问题

面对全新的学习生活环境和陌生的人群，大一新生是真正意义上的新手，他们是大学里的新鲜人，对任何事情都充满着好奇，对任何事情都有一种未知的新奇。而与之相对应的，很多新生都不同程度的存在适应性问题，如孤独、无助、抑郁、迷茫等感觉，其实这些感觉都是由于新环境所带来的不适应的具体表现。

3.1. 缺少人生发展规划，学习动力不足

学业本来应该是大学生的中心任务。但是社会环境和家庭因素以及个人特质的制约和影响，很多大学新生在入校后会出现学习松弛，厌学等不良情绪，由于种种原因，甚至在周围老师和家长劝阻下个人仍然适应不了而不得不退学的极端例子。所有这些都表明，一部分大学新生缺少人生发展规划，学习动

力不足。

3.2. 难以适应学习要求，学习方法亟需解决

大学新生面对完全陌生的环境，大部分同学都会突然间感到茫然失措，因为他们突然间发现，原有的初高中的学习方法已经不太适应当前的学习状态，而且他们短时间内也没有找到新的学习方法。

3.3. 独立生活经验不足，生活自理能力较差

大学新生进入大学后，缺少了父母的呵护、朋友的关怀、老师的悉心指导与关注，在短时间内，大学新生独立生活能力的不足就会马上显现出来。

大学新生虽然在生理上已经接近于成人水平，理论上他们应该具备独立解决问题的能力，可是现阶段中国新时代的发展背景下，他们甚至很多家长一直把学习作为主要任务，家长几乎承担起所有生活上的责任，而学生在进入大学后，衣食住行等个人生活问题都由自己处理安排，所以很多大学新生根本不具备独立解决生活中大大小小问题的能力。

3.4. 缺乏正确自我认知，人际交往沟通困难

自我认知指的是个体对自我的认识以及对自我的评价，自我意识从本质上属于认知，包括个体对自己当前的身心状况的认知和个体同客观世界关系的认知。大学新生面临的问题却是在进入到大学环境之后环境的转变，而此时大学新生要重新对自己进行认识和评价，此时就面临自我意识与新环境下的自我相适应的挑战。

3.5. 理想现实反差较大，容易产生焦虑抑郁

在新生进入大学校园之后，受制于社会因素和个人因素的制约和影响，个人理想中的大学和现实生活中的大学很难在大学新生的内心深处达到一种完美和谐的状态。很多新生对自己所学专业不感兴趣，对学校不满意，对前途感到渺茫，由此而产生了抑郁、失落和孤寂的心理情绪。

4. 以辅导员的视角对大一新生适应问题的解决对策

在疫情背景下所带来的不便利和紧张情绪，以及很大一部分新生在新环境和高校新要求下，会出现适应不良而引起的失眠、焦虑、抑郁情绪等不良症状的能力，而这一类学生未必都会主动求助，这需要辅导员深入学生当中，进行了解和观察，做到早发现、早干预。提早打消学生疑虑和困惑，帮助学生平稳度过大学适应期[5]。

4.1. 运用认知疗法帮助学生改变不合理的信念

辅导员可以通过认知行为治疗的理论和方法，分析学生“上了大学就好了”“自由就是想干嘛就干嘛”等不合理的信念，运用挑战不合理信念的方法帮助来访学生认清其信念的不合理性，帮助学生修正不合理的思维方式，代之以合理的信念，从而消除不合理信念带来的情绪困扰和环境不适应的行为。

注意这个环节不是辅导员居高临下地说教，而是要求辅导员通过咨询技术中的尊重、共情、倾听等要素来建立良好的师生关系，达到学生愿意通过宣泄的方式缓解焦虑、愿意将不合理的信念拿出来和辅导员一起探讨的程度，这样才能起到认知干预的效果。

4.2. 运用行为疗法强化学生合理的信念和正确的行为

辅导员和学生接触较多，可以利用走访学生宿舍、查课等和学生接触的机会，了解学生的状态是否有改变，同时利用焦点技术对积极的行为进行及时的强化和鼓励，增加学生的自我掌控感，提升其适应

能力，引导学生看到自己的修复能力和成长潜能，同时针对他们消极的行为提出合理的建议。

4.3. 通过无条件积极关注让学生感受到温暖

无条件的积极关注最早是罗杰斯提出的，也称为正向关注或者积极关怀。意思是指咨询者要以积极态度看待来访者，对来访者的言语和行为的积极面、光明面给予有选择的关注，利用其自身的积极因素促使来访者发生积极变化。它意味着治疗者要不带任何评判的去乐于接受病人可能会有的混乱、恐惧、愤怒、蔑视、痛苦以及其他各种各样的情感。

在辅导员工作中和谐的师生关系能够缓解新生适应不良的焦虑。辅导员需要具备宽广的胸怀、和蔼的态度、宽容的心态、敬业的精神，站在学生的角度，体察他们的内在困惑和心理需求。积极关注不仅有助于建立良好的师生关系，促进交流，而且本身就能产生疗愈效果。尤其是那些缺乏自尊，或被困难所困扰的学生，辅导员的积极关注能够帮助他们全面的认识自己和自己处境，看到自己长处和优势，看到光明的一面和未来的希望，从而树立信心，摆脱困境。

4.4. 应用正常化技术，告诉学生他们并不孤单

应用正常化技术，告知来访学生不仅仅是她自己存在这样的问题，在新环境下，有近三分之一的学生都有不同程度的适应不良的情况，鼓励学生接受自己的情绪状态，同时让来访学生明白，这种压力很多同学都在面对，他们能够适应，自己也能适应，来增强学生的自我掌控感。

4.5. 采用稳定化技术，让学生转移注意力

采用稳定化技术，引导来访学生的焦点使其聚焦于当前，以帮助适当控制不良情绪，如果一直聚焦在已经造成负性情绪的事件当中，会造成更严重的情绪波动。每个人都有自己的成长经历，应该通过转换视角去看待某个时间段发生的事情，而事情本身对自己影响的大小，就看自己如何看待。

辅导员可以帮助学生分析成长过程中的一些经历，帮助他回顾以往经历中遇到相似的问题是如何处理的，树立学生战胜困难的勇气，同时也可以告诉学生目前的不适应也许仅仅是因为新环境里彼此不熟悉。这个分析过程很重要，需要辅导员引领来访学生一起思考，而不是直接告诉她结果，辅导员尽力打破学生已有的思维模式，激发学生看到自己已经具备的能力，能够很大程度上缓解学生的焦虑，让学生明白增强心理弹性才更利于自己的成长。

4.6. 辅导员可以在日常工作中逐步渗透

辅导员不同于心理医生，但也正是辅导员这个特殊的身份，在做心理工作时，应该和学生一起寻找解决问题的办法，尤其是学生在新环境适应期间，辅导员可以提供明确的建议供其参考。人际关系的融入方面，建议来访学生减少给父母电话的频率，尝试通过和同伴一起吃饭，一起学习，一起购物的方式和班级同学和室友建立联系，进行人际交往。

辅导员在给新生做人学教育的时候，除了专业学习的引导，还应该生活适应性教育，让学生了解：良好的人际交往能力是一辈子的必修课，尤为重要的，这可以通过后天习得[6]。辅导员可以帮助性格内向、人际交往不主动的学生树立信心，针对班级同学和寝室同学做一些团体辅导，开展一些活动，扩大学生人际交往的范围，提高其人际交往的能力和水平，以帮助学生平稳度过新生适应期。

参考文献

- [1] 段兴利, 权丽华, 洪涛. 大学新生入学适应研究[M]. 兰州: 甘肃民族出版社, 2006.
- [2] 文华. 当代大学新生适应不良问题及对策研究——以宜宾学院 2009 级新生为例[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西

南大学, 2010.

- [3] Bamberger, M.R. and Smith, T.J. (2023) First-Generation College Students: Goals and Challenges of Community College. *Community College Review*, **51**, 445-462. <https://doi.org/10.1177/00915521231163903>
- [4] Legusov, O., Jafar, H.F. and Bégin-Caouette, O. (2022) International Students at Canadian Community Colleges. *Journal of International Students*, **13**. <https://doi.org/10.32674/jis.v13i3.5019>
- [5] 安桂凌, 张晖, 张意民. 试论大学新生活适应期的心理引导[J]. *教育与职业*, 2008(24): 12-13.
- [6] 张旭新. 大学生心理问题特点与心理健康教育[J]. *思想理论教育导刊*, 2010(8): 106-108.