

# 基于“八个环节”的大学新生适应性教育实践研究

巫建辉

中南大学, 湖南 长沙 410083

**[摘要]** 大学新生适应性教育是确保其顺利过渡并实现角色转变的关键环节。文中从高校学生教育管理工作的实际出发, 重点分析新生在环境、心理、交往等七个方面的适应性问题, 并通过对比大学与高中差异找到不适应问题产生的原因, 从而针对性提出包括学籍管理、校纪校规、安全引导、心理健康、适应教育、典型激励、学长交流和成绩分析在内的“八个环节”的具体内容和实施方法, 以期为新生大学期间的全面发展奠定坚实基础。

**[关键词]** 大学新生; 适应性; 角色转换; 思想政治教育

DOI: 10.33142/fme.v6i2.15397

中图分类号: G645

文献标识码: A

## Research on the Practice of Adaptive Education for College Freshmen Based on the "Eight Links"

WU Jianhui

Central South University, Changsha, Hunan, 410083, China

**Abstract:** Adaptive education for college freshmen is a key link in ensuring their smooth transition and achieving role transformation. Starting from the practical work of student education management in universities, this article focuses on analyzing the adaptability issues of freshmen in seven aspects, including environment, psychology, and communication. By comparing the differences between universities and high schools, the reasons for the maladjustment problems are identified, and targeted "eight links" including student status management, school discipline and rules, safety guidance, mental health, adaptation education, typical incentives, senior communication, and performance analysis are proposed, in order to lay a solid foundation for the comprehensive development of freshmen during their university years.

**Keywords:** college freshmen; adaptability; role transition; ideological and political education

### 引言

大学时期是个人身心发展、知识储备、能力提升的重要阶段<sup>[1]</sup>。大一新生进入大学后, 面临着生活模式、方向目标等各方面的转变, 若不及时加以引导和调控, 容易出现适应性问题, 进而对个人发展、校园的和谐乃至社会的稳定产生不良影响。在此背景下, 对大学新生进行适应性教育, 提升其新环境下的适应能力是高校教育的重要课题。适应性指当个人在进行社会化的过程中, 努力通过个人所处环境或自身, 使个人与所处环境达到相互协调的能力<sup>[2]</sup>。适应性教育则是通过课堂教育、课后实践、与心理健康教育相结合、开展网上教育等模式, 引导新生尽快适应大学学习、生活, 实现人生新起点上的平稳过渡。

习近平总书记近日在全国教育大会上指出: “要坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人, 实施新时代立德树人工程” “不断加强和改进新时代学校思想政治教育”<sup>[3]</sup>。这表明处于“拔节孕穗期”的青少年需要思政课程补钙壮骨、固本培元, 也指出面对大学新形势新任务以及不同时代青少年性格特征上的差异性, 思政课程更需不断改革创新、推陈出新。同时, 新生适应性教育作为高校思想政治教育的“第一堂课”, 其育人效果关乎高校思想政治教育针对性和实效性, 关乎高校立德树人成效<sup>[4]</sup>。新生

适应性教育工作更需与时俱进, 持续探索创新教育方式, 以促进大学新生顺利实现角色转变, 为其大学期间的全面发展奠定坚实基础。

### 1 适应性研究背景

#### 1.1 适应性教育研究现状

由于文化传统和经济社会发展等因素, 西方对新生教育的研究起步较早, 研究者主要关注种族差异对心理适应性的影响<sup>[5]</sup>、性别对适应性的影响<sup>[6]</sup>、特殊人群的适应行为<sup>[7]</sup>等, 从社会心理和社会支持的角度聚焦移民学生、不同种族学生、残疾或自闭症患者等特殊群体入学后的适应性问题, 并通过建立模糊综合评价模型<sup>[8]</sup>等方法对新生的适应能力进行评估, 从而进行早期干预, 预防不良事件的发生。

在国内研究方面, 随着大学生心理、恋爱、学习等方面相关不良事件频发, 国内对大学生适应问题的研究越发受到关注。学者们基于心理学<sup>[9]</sup>、教育学<sup>[10]</sup>、社会学<sup>[11]</sup>、医学<sup>[12]</sup>等不同视角对该问题进行探讨, 研究内容大致可分为大学新生适应性教育概念研究、教育内容研究、教育存在的问题及应对策略研究三类。但研究主要集中于新生教育的目的、内容和途径, 没有很好的把新生入学教育和思政教育相关联, 思政教育的功能性没有充分发挥<sup>[13]</sup>。本研

究旨在通过思想政治教育的视域下,探讨大一新生存在的适应性问题,并充分利用思政教育强大的育人功能,多层次全方面地分析适应性问题的产生原因并提出针对性解决策略。

### 1.2 大学新生适应性问题

北京大学王剑<sup>[4]</sup>认为,大学新生面临价值导向、学业科研、校园生活、人际关系、情绪管理、职业发展六类问题,重点在于加强心理适应能力建设。本研究基于高校学生教育管理工作的实际经验,认为大学新生适应性问题以心理层面为重点,但认知、行为等多维度的适应同样不容忽视,主要包括以下几个方面:一是环境适应问题。离开从小长大的熟悉生活环境,离开可以依赖的朋友、家人,独自一人来到陌生的环境中,容易产生孤独感和不安。二是心理适应问题。在高中时期,学生总是对大学生活充满无数的美好幻想,当来到学校后,如果大学的学习仍充满压力,规则和秩序也无处不在,或是对所学专业真正了解后的祛魅,理想和现实的落差极易导致失望和迷茫的心理。三是交往适应问题。大学有更复杂、广泛、深度的人际关系,新生在新的社交圈中,缺乏熟悉的交往模式和技巧,若处理不好容易出现孤独、焦虑等负面情绪。四是学习适应问题。高中应试教育向大学自主学习的转变,让新生在课程选择、时间管理、自主监督等方面面临挑战,易出现自我评价定位不客观导致的学习适应问题。五是社会适应问题。大学生活要求学生独立面对社会,处理各种实际问题,缺乏经验和技能易导致适应困难,且当成绩和就业形势不好时,学生容易对专业学习和未来发展失去信心。六是适应短路问题。学生在考上大学后,一时间失去了奋斗的理想和目标,导致陷入迷茫懈怠、娱乐过度、作息混乱的状态,难以迅速适应新的学习节奏。七是文化适应问题。大学学生来自五湖四海,各自的家庭情况也千差万别,新生之间由于地域文化及习惯习俗之间的差异性,可能会导致彼此之间的矛盾。

### 1.3 适应性问题产生缘由

大学新生在从高中过渡到大学的过程中,常常面临一系列适应性问题。这些问题不仅源自外部环境的变化,更有深刻的教育体制差异和心理认知偏差。高中与大学在教学模式、学习方式、社会角色以及生活节奏等方面存在显著差异,这些差异成为了大学新生适应性问题产生的根本原因。对大学和高中的差异性进行深入分析,有助于发掘新生适应困难背后的缘由,从而进行有针对性的教育教学。

#### 1.3.1 培养目标不同

中学教育的目的在于知识和应试能力的培养,最终目标是帮助学生通过高考顺利进入好的大学,因此学生的成长往往围绕应试教育展开,侧重知识的传授。而大学教育的培养目标更加多元化,除了学术知识的深度拓展,更注重独立思考、创新创造和实践能力的培养,以期培养具有

综合素质、能够独立工作的社会人才。在此阶段,学生的专业能力和职业发展规划成为重要的教育目标。

#### 1.3.2 培养方式不同

中学的培养教育体系围绕课堂教学进行,老师占据主导地位,学生的学习内容、进度、方法等由教师统一把控,学生缺少自主学习和思考的机会。相比之下,大学的培养方式强调自主学习和个性化发展,注重培养学生的学习兴趣和独立研究的能力,学生可以根据自己的兴趣和职业规划选择不同的课程。在这种模式下,学生不仅要掌握知识,还要学会如何学习和如何解决实际问题。

#### 1.3.3 教育模式不同

大多数中学教育的教学模式是“灌输式”教学,教师是知识的传递者,学生作为接收者对知识进行巩固记忆和习题练习。而大学的教育模式更多地依赖于“互动式”和“参与式”教学,学生不再是被动的知识接受者,而是知识的共同创造者。在大学里,教师不仅传授学科知识,更通过课堂汇报、小组作业等形式,鼓励学生自主思辨、探究和讨论,培养其问题解决能力和团队协作能力。

#### 1.3.4 教学方式不同

在中学阶段,教学方法通常包括讲解、练习、考试循环往复进行,教学方式以教师为主导,注重对教材内容的讲授。进入大学后,教学方式发生了显著变化。大学课程不仅仅局限于课堂教学,还包括实验、实习、项目设计、讨论课等形式,教师和学生之间的互动更加频繁,注重培养学生的批判性思维和分析能力,而不仅仅是知识的记忆与应用。

#### 1.3.5 学习方式不同

中学时期,学习方式比较简单固定,学生主要通过课本和作业来学习,学习方式以听讲为主,通过记忆和复习巩固知识,是被动接受式学习。然而在大学阶段,除了课堂学习,大还需要通过查阅文献、实验研究、小组讨论、撰写论文等多种形式来深入理解专业所学。学生的学习方式逐步从“被动接受”转变为“主动探索”。

#### 1.3.6 管理方式不同

中学的管理方式偏向于严格和封闭,学校对学生的作息时间、课外活动、行为规范等方面进行严格的规定控制,在此背景下,老师和家长在学生的学习、生活中扮演重要角色。而大学则注重学生的自我管理,学业、生活、职业规划的主动权和选择权由学生本人掌握,教师、班干部、校纪校规仅起到督促监督的作用,而不对学生的生活细节进行干预。

#### 1.3.7 生活方式不同

在中学阶段,学生的生活方式相对简单,大部分时间在学校、家庭之间两点一线进行,生活的自主性较差。学校和家庭会为学生安排大部分日常事务,包括吃饭、作业和休息等。大学生活则截然不同,具有极大的多样性和自

由度,学生可以选择住校或外宿,在寒暑假期间也可以根据个人兴趣选择实践项目和实习机会。同时,由于多数学生是离开家乡,独自去往外地求学,这对于第一次离开父母庇护、独自生活的学生来说也是较大的考验。

## 2 适应性教育“八个环节”举措

面对入学适应性问题的凸显和入学适应性教育所面临的困难,研究结合个人十年高校学生教育管理工作经验,针对当前学生群体的个性特点与教育工作中的实际难点,提出适应性教育“八个环节”举措,以期为新生顺利融入校园生活提供有力支撑。

### 2.1 学籍管理:规范流程,精准更新

学籍管理作为新生融入校园生活的第一步,其准确性和高效性至关重要。为帮助新生顺利过渡,学校需从源头抓起,明确并执行严格的学籍管理规定,确保信息的录入、更新、核对及档案管理等各个环节均得到有效监控。通过构建完善的学籍档案管理流程,利用信息化手段(如学籍管理系统)实现学籍信息的动态管理和实时更新,确保学籍数据的准确性和完整性。同时,建立学籍问题快速响应机制,针对学籍异动、信息错误等问题,及时进行处理和纠正,保障学生的合法权益。并结合专业培养目标方案,引导学生合理规划选课计划,明确学习目标,培养良好的学习习惯和生活习惯,为大学阶段的发展奠定坚实基础。

### 2.2 校纪校规:内化于心,外化于行

校纪校规作为学校行为规范体系的核心,对于维护校园秩序、保障学生权益、促进学生全面发展具有举足轻重的作用。为深化新生对校纪校规的理解和认同,学校可以通过多渠道、多形式的举措进行宣传和教育,如组织新生参加校纪校规主题班会、专题讲座、知识竞赛,向新生普及校纪校规的内容和重要性;将校纪校规融入校园文化建设,通过标语、海报、宣传栏以及新媒体内容等形式,营造遵规守纪的良好氛围;定期举办校纪校规考试、案例分析讨论会等活动,引导新生积极参与,以加深学生对校规的理解和认同,培养自觉遵守校规的良好习惯,从而营造和谐有序的校园氛围。

### 2.3 安全教育:全面覆盖,实战演练

安全教育是学生管理工作不可或缺的重要组成部分。为应对新生安全意识薄弱的问题,学校需构建涵盖“入学前-在校-假期-毕业离校”全过程的安全教育体系,通过线上线下相结合的方式,定期开展安全知识讲座、演练和培训,内容涵盖人身安全、财产安全、防火安全、交通安全、生活安全及心理安全等多个方面。特别针对个人信息保护、网络安全等新型安全问题,通过典型案例分析、模拟诈骗场景等方式,提升学生的安全意识和防范能力。同时,建立完善的安全管理和预警机制,确保突发事件得到及时、有效的处理,从而保障学生的生命财产安全。

### 2.4 心理健康:关注日常,个性辅导

心理健康教育对大学生终身发展的重要性不可忽视,特别是对于刚步入大学的新生,由于内心期望与现实会产生一定程度的落差,面对陌生的校园环境,不熟悉的同学,内心的焦虑就会显露出来<sup>[15]</sup>。学校应定期开展心理健康普查,建立心理档案和重点关心对象台账,通过明线+暗线、线上+线下的方式关注学生的日常心理状况,及时发现并干预异常行为。同时,普遍开展心理辅导讲座、团体辅导、个体咨询等活动,提高学生的心理健康认知和心理调适能力。针对有心理健康问题困扰的学生,提供个性化的心理咨询服务和危机干预服务,确保学生的心理健康得到及时、有效的关注和支持。

### 2.5 适应教育:多元引导,个性规划

为帮助新生尽快适应大学的学习和生活环境,学校应组织多元化的适应教育活动。通过参观校园、了解学校历史和传统文化等活动,帮助新生融入大学环境并增强情感认同;通过师生交流会、学长学姐经验分享等活动,促进新生与老师、学长学姐之间的沟通交流;通过开展主题鲜明的实践活动,如素质拓展训练、体验式培训等,通过活动启发学生、锻炼学生<sup>[16]</sup>。同时,针对新生的职业规划需求,提供个性化的职业规划和就业指导服务,帮助新生明确学习目标和发展方向。对于个别适应困难的学生,提供心理辅导和帮扶服务,确保其顺利度过适应期,顺利开启大学生活的新篇章。

### 2.6 典型激励:树立榜样,引领成长

典型激励有助于激发学生的学习动力、塑造正确的价值观、提升综合素质。学校可以通过宣传师者、同辈等先进典型的学术成果、社会实践、公益活动等事迹,激励大学生端正学习态度,关注社会问题,树立正确的价值观、人生观和世界观;通过邀请专家学者、优秀学生干部、优秀毕业生和校友等回校分享他们的成长故事、人际交往技巧、成功经验和职业规划建议等,为新生树立榜样和标杆,激发内在动力、明确发展方向。同时,通过举办学术讲座、创新创业大赛等活动,为新生提供更多的学习实践机会,促进其综合素质的全面提升。

### 2.7 学长交流:深度互动,精准帮扶

搭建新老生交流平台对于帮助新生快速适应大学生活、建立社交网络、获取实用信息以及促进个人成长等方面发挥着关键作用。学校可以通过举办讲座、座谈会、茶话会、工作室交流、一对一结对子帮扶辅导等多种形式,促进新老生之间的深度互动和交流,增强新生对学校的归属感和认同感。可以邀请高年级优秀学生就学习方法、职业规划、人际交往、团学工作、日常生活等多个方面向新生传授经验和技巧,促进新生对专业学习的认知和对大学生涯的规划,帮助他们更好地融入大学生活。同时,针对有学习困难、适应障碍等问题的新生,提供及时的帮扶和支持,确保他们顺利度过适应期。

## 2.8 成绩分析：精准定位，个性提升

定期进行成绩分析,通过学业数据深入了解新生的学习状况和问题所在,定期反馈分析结果,帮助学生了解自己的学习状况和问题,引导学生制定合理的学习目标和学习计划。建立台账管理制度,针对成绩波动较大的学生或存在学习困难的学生,及时了解和掌握具体情况,并为其制定个性化的教学策略和辅导措施,确保其专业学习能够顺利进行。同时,建立丰富的学习资源系统,使得新生能够便捷高效地获取学习信息和知识内容;设立学业奖惩机制,对学业表现优秀的学生进行表彰奖励,以树立学风典型;开展学业交流活动,营造新生专业、班级、寝室相互激励、共同进步的学习氛围。

### [参考文献]

- [1]刘德才. 加强大学新生适应性教育的三个着力点[J]. 思想理论教育导刊,2020(3):150-153.
- [2]张大均. 大学生心理健康教育[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2004.
- [3]习近平. 习近平在全国教育大会上强调:紧紧围绕立德树人根本任务朝着建成教育强国战略目标扎实迈进[N]. 人民日报,2024-09-11(1).
- [4]蔺旭鹏. 高校新生适应性教育:内涵意蕴·现实困境·实践路径[J]. 中学政治教学参考,2022(28):40-43.
- [5]Hope EC, Chavous TM, Jagers RJ, Sellers RM. Connecting self-esteem and achievement: Diversity in academic identification and dis-identification patterns among black college students[J]. American Educational Research Journal,2013,50(5):1122-1151.
- [6]Qin-Hilliard DB. Gendered expectations and gendered experiences: Immigrant students'

adaptation in schools[J]. New directions for youth development,2003(100):91-109.

[7]Viezel KD, Freer B, Morgan CD. Adaptive behavior of college students with autism[J]. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities,2022,37(1):56-65.

[8]Zhong YB, Liu YP, Xu MS, et al. Application of Fuzzy Comprehensive Evaluation Model in Mentality Adaptive Research of College Freshmen[J]. In Fuzzy Information and Engineering and Decision,2018(3):425-433.

[9]陈永香,刘晓薇. 幸福者更适应,还是适应者更幸福?——基于大学新生的追踪研究[J]. 心理发展与教育,2017,33(3):378-384.

[10]杨朴,毛丹. “适应”大学新生发展的关键词——基于首都高校学生发展调查的实证分析[J]. 中国高教研究,2013(3):16-24.

[11]全洁. 辅导员运用学校社会工作方法应对新生学习适应性问题的实践研究[D]. 广东:华南理工大学,2020.

[12]马娟,倪娜. 中医院校本科新生心理适应性与人格的关系[J]. 现代预防医学,2012,39(20):5324-5328.

[13]徐慧. 思想政治教育视域下大学新生适应性教育研究[D]. 云南:云南大学,2020.

[14]王剑. 新时代大学生心理适应性问题初探[J]. 北京教育(德育),2019(6):76-78.

[15]吴珂欣. 思想政治教育视域下大一新生适应性问题研究[J]. 世纪桥,2023(5):75-78.

[16]林立涛. 全过程育人视阈下大学新生适应性教育探析[J]. 学校党建与思想教育,2018(24):72-73.

作者简介:巫建辉(1991—),男,广东省惠州市人,讲师,中南大学建筑与艺术学院,从事思想政治教育工作。