



近年来,随着高职院校规模的不断扩大,高职教育已占据我国高等教育的“半壁江山”,高职院校在校生总数已经超过了本科在校生数,而高职新生对大学生活的适应问题也成为了学校关注的主要问题。因此如何让高职新生早日适应大学校园生活,很值得去研究。本文试图从社会学的角度对其进行分析,并找出对策建议。以便为高校思政教育、辅导员或其它相关老师有针对性的为高职新生早日适应大学生活提供参考。

### 一、高职新生适应大学生活面临的主要问题

#### 1、自卑心理

高职院校招收的学生大多数是传统所认为的普通高等教育考试的落榜生。许多高职院校学生因没有考上理想的大学,潜意识中有自卑和压抑的情绪,有低人一等的感觉,心理负担和精神压力较大,容易导致自身角色的不客观定位。此外,高职院校收费比较高,高校助学贷款由于考虑到就业前景的因素,高职生很难获得助学贷款,对于那些来自农村或者经济困难家庭的学生,看到周围学生优越的条件处处感到了经济、文化观念差异的冲击。因此,自卑感更甚。

#### 2、独立生活能力差

独立生活能力差,是近来大学生的普遍问题,因此,高职生也不例外。近年入学的大学生基本上出生在80年代中后期,独生子女比例非常高,生活上对父母的依赖性比较强。进入大学后,没有了家庭的照顾,部分学生生活上不能自理,表现为:身体状况欠佳,影响了正常的学习生活,如本人所在的学校,才军训几天,就有好几位新生生病了,因此身体素质比较差;有的没有住校经历,不能很好处理与寝室同学的关系;学校的生活条件和家里有很大不同,有的学生习惯了家里的优越和自由的环境,认为学校条件太差,无法适应。如有些学生由于住不惯集体宿舍,甚至要求住单人间,就算钱贵点也无所谓。

#### 3、学习压力大

大学学习与中学有很大不同。大学阶段的学习,知识的广度和深度大大增加,专业方向基本确定,需要大力发挥学习的主动性、创造性。大学主要实行的是学分制,除了公共科目、学科基础课和专业课属于必修之外,各专业还开设选修课,同学们必须根据个人兴趣和能力选修相关课程。另外,高职生除了学习文化课之外,还要参加大量的实践课程的学习,由于他们入学的成绩相对较差,因此,有种力不从心的感觉,无形之中,给他们造成了很大的学习压力。

#### 4、人际交往能力欠缺

到了大学,周围的同学来自不同的地方,有着不同的家庭背景、性格经历等差异,

彼此都很陌生，有的学生自我保护意识比较强烈，不愿意主动接近别人，如有笔者所带班级有一位女生，因为一时无法容入新集体，找不到可以倾诉的对象，只好哭着打电话向以前的高中同学倾诉刚到大学时的困惑；有的缺乏经验、技巧而不善交往，社交能力欠缺；有的来自农村，心理自卑，不敢参与社会活动；有的个性强，自尊心强，总觉得自己是最好的，看不起别人，不愿与人交往；有的学生每天只往返于宿舍——教室——食堂，面对丰富多彩的校园文化无所适从。

#### 5、缺乏明确的人生目标

中学时，学生将考上大学作为唯一和最终目标来激励自己。在经过高考的激烈竞争之后，很多学生感到筋疲力尽，认为进入大学可以好好放松一下。但上大学后，突然发现事实并非如此，因为失去了具体的目标而手足无措。对专业不了解，对今后发展方向茫然无知；或者因为自己所在高职院校有许多不如意的地方而产生失望、厌学等心理，有的对专业选择摇摆不定，放弃目前的学习。学生普遍缺乏长期的目标和理想，过于担忧眼前的问题。

以上五个方面是高职新生进入大学以后在生活、学习、心理上普遍存在的主要问题。如果按照认知的对象划分，这些问题可以归结为适应自我和适应社会两类。其中，最核心的是对自我概念认识的偏差和对自我角色转变的不适应。

## 二、社会学角度的分析

### 1、适应自己

Higgins的自我差异理论指出，个体知觉到的自我概念包含三个部分：理想自我、应该自我和实际自我，当这三个部分产生冲突的时候，个体就会产生负性的情绪。而新生恰好处在一个自我概念重建的过程中，三个部分产生了一些矛盾。

对于“理想的自我”，所有的学生在经历了高考的激烈竞争之后，都希望能有一个相对比较轻松的生活。大多数学生都刚满十八岁，急切地想做一个真正的成年人，能够在思想、行为和生活上做到完全的独立。为高考而学习的高中生活，可能压抑了大多数人的理想，所以他们更期待能在大学里面找到自由的空间一步步实现理想。

而“实际的我”又是怎样呢？大学里同样有上不完的课程、做不完的作业、考不完的试，同样有老师要求学生完成的“规定动作”；生活上，突然没有了父母的照顾，很多事情变得毫无头绪，很大一部分学生不能做到生活上的独立。有的对比自己强的人产生了嫉妒心理。可以说一部分学生的“实际自我”都是负面的。

不难看出，仅仅是对自己在学习、生活方面的认识上，大多数新生就出现了三个部分不致的情况，因而导致了自我的失调，陷入一种紧张和内在的混乱的状况。在实际——理想自我差异中，个体因其愿望、理想未能实现而处于肯定性结果缺失的状态，于是产生了当今大学生常挂在嘴边的“郁闷”情绪；而在实际——应该自我差异中，新生认为自己未能完成自己的责任，会让周围的人失望或者轻视，因而内心十分焦虑。

### 2、适应社会

大学生所处的社会环境包括两个层次，一是具有准社会特点的大学校园。校园里面相对于学校外部来讲，是比较单纯的“象牙塔”，但与中等教育中的高中校园相比，又具有更大的自由度和社会性，在这个环境中，他们的身份是学生；第二是广义的社会，包括各种系统和人际关系。新生的角色更偏向于一个成年人，需要承担自己的责任。

在这种双重环境中，大一学生不仅要学习知识，还要完成社会化的过程，也就是说，他们要在这种特殊的社会环境影响下，通过社会知识的学习和社会经验的获得，明确自己的社会角色，确立自己的人生目标，开始建立承担自己的责任，形成社会所认可的心理和行为模式，逐渐成为合格的社会成员。

按照社会化的理论，大一新生还处在青年期，属于初步社会化时期。在这个时期，

他们正在逐步建立自我概念，处于一个彷徨不稳定的状态，于是双重的不稳定影响和导致他们产生了更多社会适应问题。

首先，大一新生从父母、老师的照顾之下变为独立生活的个人，不仅在基本生活自理能力上比较欠缺，而且在心理上形成了恋家、孤独等现象。而大多数大一新生都年满十八岁，在法律上已经有独立民事刑事责任，这也就要求他们肩负起更多的责任，慎重对待自己的选择。

其次，作为一名大学生，学习上必须有一定的自主性。大学的学习和高中有着本质上的不同，大一新生对老师专题性、讨论性或者概论性授课程不适应，一学期下来感觉什么都没学到，并且还比高中课很多。大学生的身份给予他们更多自由的时间、要求他们自主安排学习，但实际上往往很多新生不知道该如何安排时间，与之前迫切要求自由形成很大反差，有了自由反而不自由。所以在学习上出现了迷茫、慌乱的现象。

第三，大学和整个社会对学生在社会交往上提出了较高的要求，需要他们具备独立的判断和接受能力。对新生来讲，这一点明显反应在人际交往能力欠佳上。从他们个人的角色定位上看，很多高职新生一直因为成绩不理想而有自卑心理，认为学习成绩不好，那么在其它方面也不行。无法给自己做出正确的定位。当他们需要独立面对一些社会问题时，往往觉得不知所措。

### 三、对策建议

第一、有组织有计划的开展大学生心理健康问题的调查研究。定期开展心理调查工作可以了解学生心理健康发展的状况，以便及时发现问题，有的放矢地进行教育。比如：新生刚入学，就可进行心理健康诊断测验，建立学生的心理档案，对确有心理问题的学生及时进行心理矫正和治疗。

第二、向学生广泛地传播心理卫生知识，帮助他们建立起维护个人心理健康的自觉意识。比如：开展专题讲座——“如何适应大学生活”、“如何与人交往”、“如何控制情绪”；针对许多大学生对人缺少信任的问题，可以展开讨论，以消除错误观念；开设心理卫生课程，对学生进行心理健康教育，普及心理保健知识。如果一些高职院校开设多门心理学课程条件不允许的话，可以开些有关心理学的讲座。这样，学生可以通过专业的练，学习自我调节的方法。

第三、建立完善的心理咨询机构，将宣讲与咨询紧密结合起来。在定期向学生宣讲心理卫生知识的同时，对有心理问题的学生进行专业指导，以帮助他们解决在学习生活等方面的心理问题，使之更好地适应环境，保持心理健康。心理咨询也应将团体咨询辅导与个别咨询辅导相结合。团体咨询辅导着重解决一些学生共性的心理问题（如怎样面对学习压力，如何调试自己的不良情绪等），并对此进行一些针对性的心理训练。个别咨询辅导则着重学生个人，发展自我，促进其人格发展。

第四，新生必须自己掌握一些自我心理调节技巧：比如学会正视自己，对自己作出正确的评估。这要求新生根据自身的情况和潜能来制定计划，学会有的放矢，调节自己的学习生活；要自强不息，保持永久的自信。在信息化时代，学生在大学校园里有很多学习的途径和丰富的学习资源。新生对校园生活的新鲜感，求知的欲望也很强烈，学生可以利用各种渠道主动学习。例如，从图书馆借阅书籍、与周围的人多交流、选修相关的课程、参加相关的社团等。

第五，班主任和辅导员要满腔热情辅助学生找到认清自我，实现自我的适应性途径，引导学生积极调节心理不适，增进心理健康。这对班主任和辅导员本身的素质也提

出了更高的要求，要求他们能够敏锐地发现问题、及时有效地帮助解决问题，或者配合心理咨询中心、心理医生做好新生的思想工作。对于一些高职院校，特别是私立高职院校来说，不能有短视行为，为了节省成本，随便让课任老师兼任辅导员，而要招聘些专门的辅导员来专职从事学生的辅导工作。必要时还要开设心理咨询中心。由此可见，建立一支高素质的辅导员队伍，能够对新生适应大学生活起到重要的作用。

第六，早日建立学校的社会支持网络。

豪斯认为，社会支持是一种出现于一列过程中人与人之间的交换过程：第一是情感关怀；第二是工具性支持；第三是信息；第四是赞扬。在主观评价趋向上，社会支持的形式被区分为有形的支持和无形的支持两类，其中有形的支持包括物质或金钱的支持和援助，而无形的支持多半属于心理、精神上的，如鼓励、安慰、嘘寒问暖、爱及情绪上的支持等。由各种有形或者无形的支持构建起来的支持体系就是社会支持网络，对单个的社会成员来说，社会支持网络包括家人、亲戚、朋友、邻居、同事及专业机构提供的支持服务。对于社会成员个人来说，社会支持具有非常重要的功能，主要包括：①社会支持的增加，会使人们的生理及心理健康显著提高；②支持适时介入到有压力的环境中，可以预防或者减少危机的发生；③适当的支持可以介入压力的处理，解决问题，减少压力所造成的不良影响。很显然，社会支持对个体在应对压力事件时具有非常重要的帮助。特别是对于有诸多心理问题的高职新生来说，其作用更是不可估量。

总之，为了使高职新生能早日适应校园生活，我们对当代高职新生进行心理健康教育要有这样一些目标：（1）认识自己、接纳自己和欣赏自己，建立健康的自我形象；（2）促进自信，培养独立自主的能力；（3）学习与他人发展良好的关系；（4）学习与异性相处，对恋爱、婚姻、家庭有正确的观念态度；（5）在学习上奠定稳固的基础；（6）为将来的工作作充分准备。

参考文献：

- （1）张春兴主编：《社会学心理学「M」》时蓉华 浙江教育出版社1998年版
- （2）邓伟志、徐新著：《家庭社会学导论「M」》上海大学出版社2006年
- （3）高等教育心理学 教育部人事司组编 主编 伍新春 高等教育出版社 1999年版

作者简介：

于孙姆 （1975- 社会学硕士 研究方向 家庭社会学，教育社会学等  
武夷山职业学院教师）

地址：武夷山市武夷大道36号武夷山职业学院（邮编：354300）

邮箱：yusunmu@sina.com

文档附件：

编辑：Liuzp 文章来源：作者投稿

版权所有：中国社会科学院社会学研究所

E-mail:ios@cass.org.cn

欢迎转载，请注明：转载自《中国社会学网》[<http://www.sociology.cass.cn>]