

# 应用拓展训练方法开展大学新生适应性教育的研究

陈 萌

(淮阴师范学院教育科学学院 江苏淮安 223000)

**摘要:**拓展训练作为现代组织全新的培训方式和团体心理辅导方式,对于激发意志和精神力量,提升心理素质和抗压能力,集中解决心理问题和心理障碍有着重要作用。新生教育是大学生教育的关键节点和重要环节,笔者尝试将拓展训练运用到淮阴师范学院教育科学学院新生的适应性教育中,取得了较好成效,力图为基层院系辅导员开展学生工作提供一种新的思路和方法。

**关键词:**拓展训练;适应性障碍;学生辅导;迎新工作

**中图分类号:** G64 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-9795 (2011) 01-0093-01

拓展训练作为一项全新的体验式培训方式,它主要是通过一系列精心设计的活动项目,使受训学员在解决问题、应对挑战的过程中,达到“磨炼意志、完善人格、挑战自我、熔炼团队”的目的。

## 一、拓展训练与学生重要的“一年级”

一年级是学生发展的重要阶段,也是大部分学生个体正式迈出家庭、初步走向社会的重要转折点。对于学生个体而言,这个阶段的学生心理、思想和行为将极大地影响学生大学期间的发展状况。笔者通过对淮阴师范学院教育科学学院2007级学生(样本量124)GPA排位的研究发现,86%的学生最终(三年)成绩排位与一年级成绩排位不超过3个位次(含)的变化。而出现学习困难的学生往往是在一年级就出现了较为明显的学习问题。与学习方面类似,在学生综合素质方面也有同样的情况。对于集体而言,笔者通过对教科院数届班集体成长的观察,尤其是对优秀典型班集体的仔细研究,发现优秀班集体在一大一阶段就已经形成良好的互助氛围和融洽的同学关系。而出现学生问题较多的班级,在相同时期则相互不熟悉、同学矛盾较多。新生入学阶段是新生之间建立人际交往圈最为集中和关键的时期。据相关学者研究,“朋友网络的规模和强度越大,个体越能获得更多的信息和社会支持,有利于建立起个体对于组织的情感依赖。”可见在班、团集体的形成阶段,外界作用和初始引导对集体形态、集体文化、集体意识的形成有着节点性的关键作用,而往后班团集体的发展将存在较大程度的路径依赖。因此,认真的做好迎新工作,帮助新生解除适应性障碍,尽早适应大学生活,塑造和谐班级氛围,就成为基层院系学生工作的重要任务。

通过对教科院新老生的访谈及调研,笔者认为三个方面对于新生是至关重要的。首先,新生应当完成对自我的重新审视和正确定位;其次,新生应当养成良好的学习和生活习惯;最后,新生需要一个团结友爱、和谐互助、共同成长的班集体,并以此为依托拓展相对稳定的人际关系交往圈。这些问题的解决需要系统的教育引导和学生长期的努力,而创新的方式方法也是非常重要的。如前文所述,拓展训练是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好适应的信任过程。拓展训练对于学生自我定位、习惯养成和人际交往都可以有一定程度的促进,对于解决新生群体的共性问题会有很大的帮助。因此,有必要把拓展训练方法应用在大学新生适应性教育中。

## 二、新生适应性教育拓展训练模式的制定及应用

拓展训练选择的实施对象是教科院2008级本科新生,人数为103人。为取得更好的参与效果,实施时间选择在开学报到一周内,也就是新生对环境、集体充满新鲜感,具有强烈交往愿望和表现意识的班级形成阶段。依据可控原则和效用最大化原则,笔者将103人分为三组(分配与班级相同),分别为34人、34人、35人。拓展训练依据标准化流程分组进行。笔者选择在新生入学初期(第三天),大家相互缺乏了解、比较陌生的阶段开展拓展训练。由于场

地的限制和安全因素的考虑,笔者选择在室内进行拓展训练,并在制定拓展训练模式和项目时,以心理辅导类项目为主,尽量减少运动幅度较大的体育类项目。同时,针对新生普遍的心理特点和共性需求,笔者将拓展训练设计为4个模块,分别是相识教育、相知教育、团队合作及梦想瓶项目。每场拓展训练整体耗时2.5小时-3小时,现场气氛比较活跃。学生们积极的思考,认真对待每一个培训项目。在赞美训练中,学生们能够真诚的发现和寻找同伴的优点和特质,并勇于表达;在团队合作训练中,学生们努力设计队旗、口号、并用不同的方式表达团队文化,体现了较强的创新精神和团队意识。笔者发现,通过氛围的营造和行为模式的建立,笔者可以比较容易的引导学生情绪、促进相互交流,协调学生关系。学生在很短的时间内完成了从拘束到活跃,从生疏到熟识的全过程。另一方面,拓展训练为学生们提供了一个良好的环境。使学生们能够较为充分的表达自己,也能够尊重他人、接纳他人。笔者可以通过适时地启发和引导,帮助学生相互信任、相互学习,共同进步。也可以通过各种简单易行的游戏来帮助建设团队,以此促进团队(班级)的成长。总体而言,拓展训练操作容易,覆盖面大,能够帮助学生自我教育,共同成长。笔者基本达到了全部预设目标。

## 三、新生拓展训练结果的评测与意义

笔者把拓展训练作为开展大学新生适应性教育的方法和途径,从方案设计到实施过程都还不是成熟,有待于在实践中进一步探索。其效用也将进一步跟踪和调研,将是一个长期的过程。但是,值得一提的是,几个软性指标从一定程度上证明拓展训练的积极意义。

### 1. 新生参与积极性高,拓展训练现场气氛热烈

此次拓展训练,选择在新生入学后第一周,处于新生刚刚获知组织归属的班级意识形成阶段。这个时段的新生面临全新的班级组织、同学老师、生活环境,具有强烈的交际愿望,而拓展训练是一种喜闻乐见的教育模式能较好的满足这种需求,现场所有新生全员参与,态度积极,现场气氛十分热烈。

### 2. 新生人际脉络形成较快,环境适应能力得到提升

在全新的集体里,成员之间认识需要相对较长的时间接触和集体活动的共同参与。拓展训练强调人际交往和团结合作,在各个环节的参与中,有意识的引导每位新生在短时间内强化记忆同班同学的基本信息,并通过合作进一步加深了彼此之间的相互认识,大大加速了班级内部新生之间的认识速度。根据现场各小组随机调查(样本量超过10人),参与项目培训学生平均新增认识人数超过14人,并且能够相对全面的掌握这些同学的基本信息(如籍贯、兴趣爱好等),同时为以后认识更多的同学奠定了基础。新的人际脉络的形成,能有效帮助新生克服全新环境陌生孤独、心理恐慌等问题,学生们相互熟悉,彼此了解,在学期初期就可以互帮互助,共同应对挑战,大大提升新生对新环境的适应能力。

### 3. 学生基本情况掌握迅速,新生班级、党团支部建设更为合理

(下转第99页)

收稿日期: 2010-11-14

作者简介: 陈 萌 (1980-), 男, 江苏涟水人, 从事马克思教育方向的研究。

1.加强教学管理,提高教学质量

教学质量的提高,有赖于完善的教学管理和秩序。在教学工作中,规章制度的建立、健全及落实与监督等方面的工作是提高教学质量的必要保证。

2.发挥科研生产作用,带动教学发展

促进教学的发展已被许多成功经验证实。在知识经济时代即将来临的今天,教育和科学技术对经济发展的重要促进作用备受世人瞩目。抓住时机结合专业建立有效的“产学研”机制是进一步推动专业发展的重要一步。

作为以建筑内外环境设计展开的环境艺术设计,涉及到诸多学科的内容,并形成一多样文化现象的复合体,反映了环境和人的关系,结合教学和设计实践,这一新兴学科在许多方面,都需要更深层次的探索和研究。

环境艺术设计是一门应用性学科,工程实践对促进教学及专业研究具有重要意义。同时作为教学实践环节将会更有效使学生们把书本知识转化到实际工作中。

**Analysis and countermeasures of environmental art design personnel training**

Gu Wei-mo

(Harbin Normal University Environmental and Art college Environmental and Art Department Environmental and Art Professional 07, HarbinHeilongjiang,150080,China)

Abstract: Environmental and art design is more and more attented as an Urban Planning and Design, architectural design constitute a pattern of nation-building design talents of the three components. The community demand for environmental and art design talent is more increase year by year. To Train the professional design talent is a hot spot for many college education, how to run professional, trained professionals of the needs of the community not only education worker, but also industry concern and thought content.

Key words: environmental art; professionals; training

[责任编辑:周志媛]

(上接第93页)

在拓展训练中,新生的基本情况、个人才能充分显露。这有利于学生工作老师在短时间内获取新生的基本信息,了解新生的心理状态,方便后期辅导工作的开展。同时,在拓展训练过程中,一批具有凝聚能力的学生脱颖而出,也为日后的班级和党团组织建设提供了更为准确的参考依据。在拓展训练中,表现出色的同学多数参与了日后的班委选举,并担当着班级组织、协调,服务身边同学的任务,发挥着较好的上传下达、核心带动作用。

4.新生班级氛围和谐,学习风气日上,矛盾相对较少

拓展训练较好地促进了新生对班级的认同,也加速了新生人际脉络的形成。班级委员的合理产生和有效的工作开展,营造了良好的班级氛围。同学之间互帮互助、相互关爱、共同进步的风气日上。新生之间相处也更为融洽,矛盾产生相对较少。

5.学院认可度增强,各类学生活动覆盖率得到提升

拓展训练的有效开展,加深了新生的爱校情结和学院认同。班级组织化过程的加快让新生集体体现出更强的凝聚力和协作精神。从学生工作角度来看,学院各类学生组织吸纳新生的覆盖率基本达到100%,大型活动参与率达到80%。

大学新生的可塑性很强,迎新工作影响深远、责任重大。实践的经验证明,拓展训练可以帮助新生认识自我,树立信心,发掘潜

五、结语

环境艺术设计专业正处在成长阶段,它的发展需要一批热衷于环境艺术教育事业的教师们去努力工作,同时更需要学校及相关专业的支持和理解。我们已经认识到在国家建设飞速发展的今天,环境艺术专业逐渐成为充满活力的朝阳产业,满足国家对环境艺术设计人才的需求,将是我们面向二十一世纪培养建设设计人才的重要任务。

参考文献:

[1]杨济之.略谈环境艺术的特性及其他[J].北方美术,1999-06-25.  
[2]王粟,艾辉.就环境艺术表现层次的初探[J].林业科技情报,1995-11-15.  
[3]黄雅峰.环境艺术学研究初探[J].南阳师范学院学报(社会科学版),2002-06-26.  
[4]李乃胜,李硕.城市环境艺术的地位、作用及原则[J].建筑学报,2002-11-20.

能、提高解决问题的能力,同时培养团队协作意识,建立良好人际关系,加速班团组织的形成,实现自我的超越;另外,拓展训练能够满足学生的很多共性需求,能够高效的解决很多实际问题,有助于帮助学生工作提高效率,实现全员覆盖,是一种有效的新途径和新模式。

参考文献:

[1]魏洁云.潜能激发与素质拓展训练[J].中国科技信息,2005,6.  
[2]樊富珉.我国团体心理咨询的回顾与展望[J].清华大学学报(哲学社会科学),2005,6.  
[3]张勉,魏钧,闫举刚.组织认同的形成:朋友网络的影响[J].科学与科学技术管理,2008,7.  
[4]王金良,张大均,吴明霞.团体训练对提高大学生职业决策[J].自我效能的有效性研究高等教育研究,2008,9.  
[5]王卫平,史学英,郭峰.人际交往团体训练促进大学生心理健康[J].山西高等学校社会科学学报,2005,2.  
[6]樊富珉,王建中.北京大学生心理素质及心理健康研究[J].清华大学教育研究,2001,4.

**Applicate Outward Bound to carry out Freshmen adaptive education**

Chen Meng

(Huaiyin Teachers College Education Science institute, Huai'an, 223000, China)

Abstract: The Outward Bound as a new training methods of modern organization and group counseling methods, the excitation strength will and spirit, enhance the psychological quality and compression capabilities, focus on psychological problems and mental disorders, it plays an important role. The education is the key node and the important link of the freshmen. The writer applies the outward bound to the adaptation education for the freshmen in Huaiyin Normal University successfully and tries to provide a kind of new method for the instructors, who are engaging in student work at the grassroots level.

Keywords: Outward Bound; Adjustment disorder; Student Guidance; Work Orientation

[责任编辑:徐达]