

大学新生适应性教育领域的探析

——以湖北省某高校为例

曹震

湖北师范大学, 湖北 黄石 435000

摘 要： 基于新时代大学新生校园适应问题频发的现象，了解 A 大学“零零后”新生校园适应状况，并提出应对策略。运用自编问卷对 A 大学新生进行抽样调查。考察了大学新生的适应特征。研究发现“零零后”大学新生不同特性群体间共同的适应问题主要表现在学习适应、生活适应、人际交往适应这三个方面。基于此，文章提出了相应的对策：进行学业能力培养教育、构建新生开学教育体系、加强心理压力应对教育、举办丰富多彩的校园活动、加强院系班集体建设。

关 键 词： 大学新生；适应不良；对策建议

An analysis of adaptive education for college freshmen —— take a university in Hubei Province as an example

Cao Zhen

Hubei Normal University, Huangshi, Hubei 435000

Abstract： Based on the phenomenon of frequent campus adaptation problems for college freshmen in the new era, we understand the campus adaptation status of "post-000" freshmen in A University, and put forward coping strategies. Self-compiled questionnaire was used to sample A university freshmen. The adaptive characteristics of college freshmen were examined. The study shows that the common adaptation problems among the different characteristics of the "post-2000" college freshmen are mainly manifested in three aspects: learning adaptation, life adaptation and interpersonal communication adaptation. Based on this, the paper puts forward the corresponding countermeasures: cultivating the academic ability education, constructing the freshman opening education system, strengthening the psychological pressure response education, holding colorful campus activities, and strengthening the collective construction of schools, departments and classes.

Keywords： college freshmen; maladaptation; countermeasures and suggestions

前言

现阶段“零零后”大学生已成为大学校园的主力军，但校园适应问题也随之增加，新生在适应性方面存在哪些问题？是否有对策？针对这一系列的疑问，我们开展了“零零后”大学新生适应性问题的调查研究。^[1]

一、调查方法

首先，调查数据的来源是项目成员通过问卷和访谈获取的。其中问卷部分采用了《中国大学生适应量表》（China College Students Adjustment Scale）作为测量“零零后”大学新生适应性的工具，该量表具有较好的信度和效度。问卷共设有35道题目，第一部分为调查群体的基本信息，包括性别、生源地、是否独生子女、专业等；第二部分为不同维度的适应性问题。同时根据正向叙述和反向叙述题目为选项赋分；其中，在任一项目上的得分愈高表示适应性愈强，均值在4.0分以上表明适应性较强，均值在3.6-4.0分表明适应性一般，均值在3.0-3.5分表明适应性较差，均值在3.0分以下表明

适应性很差。调查结果采用 Excel、SPSS 25.0 软件进行统计分析。^[2]

表 1-1 A 大学新生样本情况

维度	类别	频数	百分比
性别	男	91	33.46%
	女	181	66.54%
生源地	城市	131	48.16%
	乡镇（含农村）	141	51.84%
是否独生子女	是	107	39.34%
	否	165	60.66%
学科	理工科	64	23.53%
	文科	208	76.47%

基金项目：湖北师范大学研究生创新科研项目（2023Y020）。

作者简介：曹震（1999.03-），男，汉族，籍贯：陕西省延安市宝塔区西沟档案局，硕士，工作领域：社会工作。

调研以 A 大学 2023 级新生为样本容量，具体如表 1-1 所示，共发放问卷 300 份，回收有效问卷 272 份，问卷回收率 90.7%。在有效问卷样本中，“零零后”本科新生占 100%；男生与女生分别占比 33.46% 和 66.54%；独生子女占 39.34%，非独生子女占 60.66%；城市生源占 70.22%，乡镇（含农村）生源占 29.78%；文科生占 76.47%，理科生占 23.53%。

二、调查结果

本研究主要探讨不同特性群体之间的共性问题，而非探讨他们之间的差异性。根据问卷和访谈的结果，本研究将新生适应性问题归类生活适应、学习适应以及人际适应三个方面。根据表 1-2 可见，A 大学新生整体的适应情况一般，三个维度的均值均未超

过 3.5 分。其中，学习适应情况最差，均值仅为 2.96 分，小于 3.0 分；人际适应性均值和生活环境适应性均值分别为 3.11 分和 3.26 分，均处于 3.0-3.5 分之间。同时，为了更科学的评估大学新生在学习、生活和人际方面的适应性问题，本研究根据前期适应性量表数据，对适应性均值在 3.5 分以下的大学新生进行访谈，根据访谈情况对在学习适应、生活适应、人际适应三个方面有突出问题和代表性问题的新生进行挑选，结果如表 1-3 所示。

表 1-2 A 大学新生适应性情况总表

维度	样本量	最小值	最大值	均值
学习适应性	272	2.27	4.55	2.96
生活适应性	272	2.46	4.64	3.26
人际适应性	272	2.00	4.56	3.11

表 1-3 A 大学部分新生访谈情况

受访者	性别	学习适应性均值	人际适应性均值	生活适应性均值	困境现状
YYQ	男	2.34	2.81	3.30	· 学习适应——上大学后不知到该怎么学习，很迷茫。 · 生活适应——不太适应大学的集体生活。 · 人际适应——对大学期间交朋友不够信任。
LN	男	2.96	3.05	2.78	· 学习适应——不会规划学习时间，害怕考试周。 · 生活适应——室友经常半夜打游戏，影响正常休息。 · 人际适应——别人聊天时，自己很难加入进去。
FSP	男	3.25	2.59	2.54	· 学习适应——被调剂到现学专业，对未来迷茫。 · 生活适应——食堂的饭菜太清淡了。 · 人际适应——大学交朋友不重要，毕业后不会联系。
LXF	男	2.57	3.20	3.01	· 学习适应——不喜欢大学课堂老师的教学模式。 · 生活适应——集体生活有人抽烟，非常讨厌烟味。 · 人际适应——室友抽烟吐痰，不听别人建议。
WN	女	3.02	2.37	2.77	· 学习适应——上大学后失去目标，只希望顺利毕业。 · 生活适应——宿舍楼和上课的地方距离太远了，每次上课都要走一个小时。 · 人际适应——很内向，室友之间小团体现象严重。
LCF	女	3.14	2.94	2.80	· 学习适应——老师有口音，且讲述内容深奥，难懂。 · 生活适应——公共澡堂卫生条件太差了，非常的脏。 · 人际适应——不知道怎么和老师日常沟通。
YC	女	2.80	3.15	2.46	· 学习适应——不知道怎么学习专业课，没有计划。 · 生活适应——每天晚上都要熄灯，自由被限制了。 · 人际适应——不能和别人很好的合作完成事项。
QQJ	女	3.38	2.76	3.31	· 学习适应——大学后不想继续努力，得过且过。 · 生活适应——天气差异巨大，夏天非常闷热。 · 人际适应——和异性同学聊天会拘谨。

三、问题分析

（一）学习适应方面

1. 学习动力不足

根据调研显示，只有 11.03% 的大学新生喜欢自己所学的专业，超 7 成的大学新生不确定自己是否喜欢所学专业，大多数新生填报志愿主要依靠机构和家长，同时还有部分新生被调剂到现学专业，对专业的认可更低，这类学生在选择对自己所读院校感受时也更倾向低满意度。其次有 43.75% 的大学新生不确定自己是否有明确的学习目标。大学新生经历高考后认为完成了目标，因而有所懈怠。有 61.76% 的大学新生认为大学的学习已经不再占据主要地位，

人际交往、综合素养、恋爱等能力和体验对他们而言更加重要。^[3]

2. 学习能力不足

根据调查显示，在关于“有明确的学习目标”“学习时长”以及“在大学课余时间做什么”的问题选择中，有 52.94% 的大学新生在“有明确的学习目标”选择了“不太符合”与“不符合”，在“学习时长”中有超 6 成的大学生选择了“4-5 小时”，但在选择“在大学课余时间做什么”的问题时各个选项差距较小。根据以上调查数据分析可知，大学新生在进入大学校园后没有制定自己的学习计划并付出实践，相对于学习，学生更愿意把课余时间花费在参加社团活动、打游戏和谈恋爱，从而可以得出大学新生在进入大学校园后学习动力不足的结论。^[4]

（二）生活适应层面

1. 生活环境不适

对于“零零后”大学新生而言，步入大学的第一年是特殊的一年，他们之中绝大多数是第一次离家求学，周围环境的变化很容易引起不适感。据调查，44.49%的大学新生不适应宿舍生活，26.47%的大学新生认为现在的大学生活不是自己理想中的样子。“零零后”大学新生在中学期间的生活大多由父母照顾，同时也有自己的卧室，有相对独立的空间。^[8]但大学期间是集体生活的。大学的日常生活突出了自主，如果没有合理安排自己的时间，很容易走向散漫和疲劳两个极端。

2. 生活习惯不适

据调查显示，“零零后”大学新生在填写“大学生生活习惯的适应状况”选项时只有16.55%选择很适应，25.73%的大学新生选择普通适应，57.72%的大学新生选择不适应和很不适应，这表明有超一半的“零零后”大学新生需要改变原有生活习惯。此外，“零零后”大学新生来自五湖四海，他们的饮食习惯、睡眠习惯或多或少存在差异，这对于他们而言是一个巨大的挑战。^[9]据调查，35.29%的大学新生表示自己不适应学校的饮食，62.13%的大学新生表示自己不适应学校的作息安排。

（三）人际适应层面

1. 同学关系漠然

根据调研数据显示“零零后”大学新生的交际圈子最多的是宿舍舍友，其次是同班同学，在有关大学建立人际关系的选项中有31.98%的学生选择非常容易和比较容易，55.88%的学生选择有些困难和非常困难。良好的人际关系对一个人的健康成长有重要意义，而“零零后”大学新生面对的错综复杂的人际关系网络是高中时期无法相比较的，特别是“零零后”新生具有崇尚自我、个性张扬的特点，他们之间很容易爆发冲突。

2. 师生关系冷淡

除了同学舍友，学校老师也是大学新生在校期间接触频繁的群体，学生在校期间的的生活、学业、活动等方面都和老师有着密切的联系。在和老师的沟通问题的选项中，有19.85%的学生表示自己经常和老师沟通，有65.07%的大学新生表示和老师沟通次数非常少。同时有34.56%的新生表示自己不知道如何与大学老师相处。^[7]

四、对策建议

（一）构建新生开学教育体系

大学新生开学教育体系应当注重系统性与时效性。根据“零零后”大学新生的共性，开展多维度的新生开学教育体系。在帮助大学新生树立正确三观的同时；帮助大学新生正确认识自己的专业。首先，改变过去由学校政工干部、辅导员单方面负责大学新生的教育工作的局面，形成多元化、多层次的育人模式。其次建立专项制度，将大学新生入学教育和适应性教育相结合，优化管理和服务流程，定期对新生适应情况进行跟踪调查，收集反馈信息，及时调整和完善相关工作。^[8]

（二）加强心理压力应对教育

大学新生在步入大学校园之前，他们彼此所处的生活、家庭环

境各不相同，当他们在新环境中遇到新的生活不适时，所表现出的应对姿态和压力承受趋势也不同。因此，学校须要采取心理辅导的方式减轻大学新生的生活不适压力，及时缓解心理负担。正常启用、维持心理咨询室线上线下问询制度，尽可能做到全方位覆盖。在日常学习生活中发放心理健康调查问卷，运用大数据划分危机等级，并有针对性的提出相应的措施。同时通过多种途径宣传心理健康知识，引导新生正视心理压力问题适应大学生活环境，反推自我成长。

（三）举办多样化的校园活动

各具特色的校园活动能够有效的提升“零零后”大学新生的幸福感和归属感，在一定程度上能够缓解“零零后”大学新生的孤独感。^[9]只有让各色的校园活动充实“零零后”大学新生的精神世界，才能更好的帮助他们在学习之余保持积极的态度，为未来的发展奠定坚实的基础。通过开展各种专业的知识讲座、知识竞赛、运动比赛、文艺比赛等多种形式，帮助“零零后”大学新生丰富课余生活。其次，鼓励新生加入兴趣社团和学生会，这样可以帮助他们结识志同道合的朋友，并在活动中发展领导力和团队协作能力。

（四）推动各院系班集体建设

由于大学新生来自不同地区，他们的风俗、饮食和生活习惯以及性格上存在差异，同时也会存在语言障碍，导致同学之间在开学初期相互交流较少，互相不够了解。并且在开学初期，每个新生的交流圈都围绕所在班级和院系展开^[10]。因此，开展以院系、专业为主体的新生适应性教育，通过专业导师的带领和与专业教师、辅导员、学长学姐以及同班同学之间的交流，及时将学校和专业的概况告知大学新生，让他们熟悉和热爱自己和专业。更容易取得成效。

五、结语

大学新生适应性问题是社会始终关注的问题，而“零零后”新生群体的独特性和所处时代背景又赋予了这个问题新的研究意义。大学新生校园适应问题在教育领域的研究一直存在且持续，对于适应性问题的解决需要各方共同努力，本研究分析了大学新生在学习、人际关系和生活这三个方面存在的问题和原因，并有相对性的提出了对策，力求为之后的研究提供基础。

参考文献

- [1] 史立伟. 小组工作介入大学新生适应性教育的探索与实践[J]. 思想教育研究, 2017, (03): 117-120.
- [2] 刘海峰. 大学新生入学适应问题及策略研究[J]. 教育与职业, 2013, (02): 78-79.
- [3] 曾雅丽, 周志荣. 大学新生适应性教育与社会工作的介入——基于生态系统理论的视角分析[J]. 高教探索, 2011, (06): 146-148.
- [4] 马力. 大学新生适应性问题的研究和探索[J]. 社会科学家, 2006, (S1): 317-318.
- [5] 袁永军. 大学新生适应性问题调查及对策探析——以河北农业大学为例[J]. 文教资料, 2022, (09): 162-165.
- [6] 黄兆信, 李远煦. 大学新生适应性问题研究——从高中与大学衔接的视角[J]. 中国高教研究, 2010, (05): 83-85.
- [7] 张文杰. 大学新生学习适应性调查与研究[J]. 思想教育研究, 2007, (04): 46-47.
- [8] 李云驰, 季岩硯. 发挥不同主体优势加强大学新生的适应性教育[J]. 教育理论与实践, 2012, 32 (24): 14-16.
- [9] 陈小红. 普通本科院校新生适应性现状调查研究——以福建师大福清分校为例[J]. 思想教育研究, 2012, (12): 63-66.
- [10] 袁永军. 大学新生适应性问题调查及对策探析——以河北农业大学为例[J]. 文教资料, 2022, (09): 162-165.