

A Case Study on Promoting Freshmen to Adapt to College Life Quickly

Yan Lian Yan Zhou Dongliang Lu

Yunnan Vocational College of Transportation, Kunming, Yunnan, 650300, China

Abstract

College students have just entered the university campus, the living and learning environment has undergone great changes, to adapt to college life is a life topic of freshmen, counselors actively take measures to promote college freshmen quickly adapt to college life is very important work. Contemporary college students not only have the advantages of strong subjective consciousness, broad knowledge, fast acceptance of new things and broad vision, but also have the disadvantages of weak traditional cultural awareness, unclear life goals, great ideological pressure, lack of hard-working spirit, weak psychological endurance and easy to be affected by bad content on the Internet. College freshmen have just changed their life and study environment, and they will encounter obstacles in study, life, interpersonal communication and psychology, so first-year students need help to adapt to college life as soon as possible. In this paper, the counselors in the front-line student management, for the freshmen do not adapt to college life to take a series of measures to make students adapt to college life case study.

Keywords

college freshmen; adaptability; case study

促进大学新生快速适应大学生活的实例研究

连艳 周艳 路栋梁

云南交通运输职业学院, 中国·云南昆明 650300

摘要

大学生刚进入大学校园,生活学习环境发生了巨大的变化,适应大学生活是大学新生的人生课题,辅导员积极采取措施促进大学新生快速适应大学生活是非常重要的工作。当代大学生既有主体意识强、知识面宽、接受新鲜事物快和视野广阔等优势,也有传统文化意识淡薄、人生目标不清晰、思想压力大、缺乏吃苦耐劳精神、心理承受能力弱和易受网络不良内容所影响等劣势。大学新生刚换生活学习环境,在学习、生活、人际交往和心理等方面会遇到障碍,因此,大学一年级的学生需要帮助他们尽快适应大学生活。论文就辅导员在一线学生管理中,针对新生不适应大学生活采取一系列措施,让学生适应大学生活的个案实例研究。

关键词

大学新生; 适应性; 实例研究

1 引言

大学新生在经历紧张而高压的高中学习后进入大学校园,面对这个陌生而神秘的新环境,在学习、生活、人际交往和心理状态等方面都极易容易出现适应性障碍。对大学新生进行适应性教育,使其快速适应新的学习环境,是辅导员对大学新生管理教育的首要任务。大学新生入学适应教育内容主要包括环境适应、学习适应、心理适应、人际适应和教育管理适应教育^[1]。大学新生依照新生适应性教育的目标和要求,积极调动自身的主观能动性自我学习,有效提高新生自身对大学新环境的适应水平^[2]。

中国高等教育进入高速发展期,不断深入高校教育改革,高等教育进入大众化教育时代,各种教育政策出台,让想上大学的人都有机会享受高等教育,高等教育大众化也向传统的高校教育模式提出诸多挑战。教育活动应与时俱进,根据时代发展、学生的特点等优化教育模式。其中大学新生适应性教育就是需要探索研究的一个基础性问题^[3]。社会正处在剧烈转型期,青年学生也免不了要承受社会转型的阵痛期,当代大学生具有鲜明的特点:既有主体意识强、知识面宽、接受新鲜事物快和视野广阔等优势,也有传统文化意识淡薄、人生目标不清晰、思想压力大、缺乏吃苦耐劳精神、心理承受能力弱和易受网络上不良内容所影响等劣势。大学新生刚换生活学习环境,在学习、生活、人际交往和心理等诸多方面会遇到障碍和困惑,因此,大学一年级的学生需要帮助他们尽快适应大学生活,这样才有利于大学生在校园里

【作者简介】连艳(1989-),女,中国云南昆明人,硕士,工程师,从事学生管理及思想教育研究。

健康快乐地学习生活，顺利地成长成才。论文主要是阐述辅导员在一线工作中如何帮助大一不适应大学生活的新生走出困惑，喜欢并享受大学生活。

2 案例背景

小A是一名某高职院校新能源汽车技术的大一新生，他是一个性格非常内向害羞的男同学，性格慢热，个子有点矮小，不擅长主动与人交流，在住进寝室后他发现自己的舍友都比他高大，相处下来发现其他舍友都有女朋友，晚上回宿舍，其他人都是在给女朋友打电话，就他自己一个人独自玩，感到很孤独。同时，小A在大学之前一直是学校里受人瞩目的学生，从小学到中学，学习成绩一直在班内拔尖，不料高考失利，考入了一个自己不愿意入学的学校，进入大学后感觉前途无望，更让小A不适应的是学校的环境，充满了让小A鄙视的攀比之风。宿舍同学经常拿他个子矮小开玩笑，让他非常难受，经过几次开玩笑，他便基本不与同学交往，自己独来独往，集体活动也很少参加，与班级同学感情淡漠，一个人自我封闭，感觉大学校园里没有了解他，也没有人值得信任，更没有人可以帮助他。时常感觉到孤独和自卑，情绪非常不稳定，焦虑和抑郁缠绕着他，让他特别痛苦。

辅导员向任课老师和同学了解小A，大家都是他性格比较内向，与大家相处时，不会主动说话，不会表达自己的情绪，总喜欢低着头，如果没什么事情时，就自己玩手机，一有人跟他说话，他就特别紧张，感觉他非常自卑，说话也特别小声。班集体活动也不会积极参与，学校组织的活动也跟他没有关系一样，在学校基本上没有自己的小伙伴。学习能力减退，感觉自身没价值，不喜欢与老师和同学接触，对大学生活特别抵触，他对未来没有信心，总感觉空虚和无助。

有天晚上小A打电话询问辅导员退学的流程，说不想读书了，想要退学。辅导员和他经过长时间交流，他表示没有了原来的同学和朋友，这让他感到很“孤独和无助”，同时对学校的各项规章制度、教育教学内容要求和学生活动等存在不适应，这种不适应加上内心的“孤独和无助”加剧了他入学不适应程度，从而对完成学业产生了怀疑，导致产生退学想法。发现问题后，经过心理疏导，以及采取一系列积极应急措施，该生逐渐走出了不适应大学生生活的困惑，逐步适应了大学生活，积极参加班级事务，在学习和生活中和同学相处融洽。

3 案例原因分析

小A的问题属于新生大学生生活诸多不适应，从而导致情绪低落，想要退学。通过分析主要有以下几点。

3.1 不适应新的生活环境

进入大学校园后，新生都会面临生活和学习环境的巨大变化。从依赖父母的家庭生活环境要转变成自我管理的集体生活，中学阶段时间被老师安排的满满的，而到了大学后

学生有更多的自由时间，这些转变都让小A无所适从，心理变得敏感脆弱，产生较强的孤独感，因而经常会出现想家人、怀念自己的老同学，容易出现心情持续低落，长时间的负面情绪严重影响心理健康。

3.2 不适应角色的转变

从高中到大学，每一个大一新生都会面临角色的转变，重新自我定位。小A同学在角色转变过程中，没有将思想意识和行为转变，一直停留在中学阶段的美好回忆中，进而出现角色冲突，出现适应不良，产生精神上的失落感和抑郁心理。

3.3 不适应新的学习方式和管理方式

入学教育阶段新生开始了解大学的学习和生活方式，这种和中学学习和生活方式存在很大差异，中学阶段主要是以教师为主导以讲授法为主的教学模式，而大学学习是以教师抛出问题，学生自主学习的模式，这种模式让小A很不适应，出现害怕自己没有信心完成“艰巨”的学习任务。同时，大学阶段的管理方式和中学有很大的不同，有原来教师为主导的管理方式，转变为大学生主动参与的管理方式，小A对主动参与的管理方式不适应，产生抵触情绪和想逃避的心理。

3.4 未建立新的人际关系

正处在青春期的大学生，具有强烈的认同感、自尊感和归属感的需求，渴望与自己的朋友产生情感上的共鸣。小A进入大学校园后没有及时建立良好的人际关系，没有同学、朋友和他共同分享大学生生活感受，因此他会感受到前所未有的孤独和寂寞。

3.5 理想与现实的差距

小A在中学阶段成绩较好，因高考失利后，退而求其次来到职业院校，来到学校后，与自己理想中的大学差距过大，对自己的未来也没有明确的规划，想着自己的未来没有什么希望，对学校生活产生了抵触心理，加剧他想退学的想法。

4 工作措施

要想让新生小A尽快适应大学生活，要协助他适应新的生活学习环境，适应集体生活，尽快找到自己角色认同，将中学生角色转变成大学生角色，培养生活自理能力和好的生活习惯，提高心理韧性，建立良好的人际关系，树立一个远大的目标，做好清晰的生涯规划，保持积极向上的心态。

4.1 谈心谈话，营造良好生活氛围

在接下来的一段时间，辅导员多次找机会和小A进行谈心谈话。第一，认真倾听，释放压力。辅导员作为一个倾听者，认真倾听了小A大学生活中遇到的各种困难，即对大学生活不适应进行了各种详细地描述，让他不适的心理得到有效宣泄，压力得到释放。第二，运用共情，寻找对策。辅导员告诉他大学生生活不适应是特别正常现象，每个人都或多或少的遇到过，这不是什么丢人的事，要积极面对，正

确看待。同时辅导员也告诉他，他遇到的问题在辅导员上大学时同样遇到过，辅导员将当时遇到困难的情景、遇到的问题以及辅导员是如何克服的，都和小A进行了分享和交流。和他一同寻找解决问题的办法。第三，营造愉快的生活氛围，快乐轻松地生活。在了解到小A回寝室很少和寝室同学进行交流，多数情况下大家都是自己玩手机，辅导员积极营造与小A寝室同学共同聊天的机会，尽力为小A营造良好的生活氛围。多次与他们在操场、寝室等地点，进行聊天谈话，让他们谈谈学习和生活中有趣的事，并有意让小A多讲讲，营造轻松和愉快氛围。经过多次谈心谈话，小A慢慢敞开心扉，能与老师和同学们沟通交流了。

4.2 多方联动，增加社会支持系统

一方面辅导员嘱咐小A同宿舍的同学，多关心一下小A，照顾一下小A同学的情绪。尤其不能再用他的身高来嘲讽他，请他们吃饭和去上课时叫上小A一起，多带着小A参加课外活动；另一方面，辅导员鼓励小A多表达自己的感受和诉求，也让他在他力所能及的事情上多去帮助舍友。慢慢地，小A和舍友关系变好。与此同时，辅导员与家长联系，请家长多关心小A，并向家长了解小A的成长过程。

4.3 多措并举，提高适应新环境能力

积极引导小A逐步适应新的生活，新的人际关系，新生作息时间表，新生饮食习惯等等，除了宏观上告诉他专业特色，专业前景外，更多的告诉他应该如何学习专业知识，要变被动学习为主动学习；要积极参加丰富多彩的大学课余生活，这是展示自我，提高素质的舞台；要正确对待自我教育、自我服务、自我管理的三自我理念，并要积极参与其中，不断提升自身综合能力；学会建立良好的人际关系。引导小A在人际交往中坚持诚信、真诚、宽容、善良，在学习和生活中多帮助同学和室友，在人际交往中对别人小一点批评和指责，多一点宽容和欣赏，不断提高人际交往能力。

4.4 善用班级活动，增强自信心

汽车学院迎新篮球友谊赛小组赛由辅导员组织，组织

篮球赛，最能增强班级凝聚力。在篮球赛上，辅导员看着小A拿着手机抓拍同学们的精彩瞬间，辅导员走过去，表扬他抓拍得非常好，请他把照片发在微信群里，给同学们分享，最后看着他拍照更积极了，还加入班级啦啦队，为班上的运动健儿加油。在班建课上，组织辩论赛，辅导员鼓励他来当裁判，他也积极参与了。此外，小A的不适应表现得比较突出，其他同学应该或多或少也存在不适应的状况。根据班级实际，辅导员有针对性地在班建课上召开主题班会和相关活动，通过班会和活动既增强了班级凝聚力，又消除了同学之间的陌生感，为同学们尽快适应大学生生活提供帮助。

4.5 树立目标，规划好职业生涯

小A的消极情绪部分原因是目标不明确引起的，他没有规划自己的大学生生活以及今后的职业生涯。辅导员积极引导小A树立目标意识，引导他学会做生涯规划，树立目标，加强自我管理，制定相对应的学习计划，让自己“忙”起来。同时，在学业生涯规划的基础上，尝试着制定出适合的职业生涯规划。让自己在学业生涯和职业生涯规划目标的引领下，增强学习的动力，充实大学生生活，积极主动的适应大学生生活。

5 经验启示

作为学生管理教育者的辅导员，帮助学生快速适应大学生生活非常重要。要高度重视新生不适应大学生生活这一问题，多去关心和帮助不适应的新生，让他们适应并爱上大学生活。作为辅导员，多提升自身能力，能够有能力应对学生的问题，及时地帮助学生解决问题。要与时俱进，改进教育教学内容安排，使新生尽快适应大学生生活。

参考文献

- [1] 杨艳玲.大学新生适应研究[M].开封:河南大学出版社,2005.
- [2] 周志强,周萃,陈京平.大学新生自我管理实践的探索[J].人力资源,2010(3):42-43.
- [3] 李丽丽.以思想政治教育引领大学新生适应大学生生活[J].时代报告,2021(3):154-155.