

## 大学新生适应不良的主要表现

从中学到大学由于面临着多种因素的改变,学生会出现适应不良现象,主要表现为学习方面适应不良、人际关系适应不良、独立生活适应不良及心理方面适应不良,因此,为了适应新的环境,大学新生尤有必要了解入学之初适应不良的主要表现。

1.学习方面适应不良。首先是学习方式适应不良,中学阶段的学习是教师课堂详细分析讲解,课后到班级帮学生解题答疑,虽然国家大力推进素质教育,但在高考的指挥棒下,中学教学方式还是流于进行“填鸭式”教学,长此以往,学生也就习惯于在这种面面俱到的教学基础上开展学习。而进入大学,老师上完课就离开了教室,不再像中学老师那样要求面面俱到,课后也很少见到任课老师,学习从被动式学习变成了自主式学习,大多数学生表现出了适应不良;其次是学习目标迷失,在进入大学之前,学校及家庭灌输的主要目标就是要让孩子考上大学,学校的一切教育工作都是围绕高考开展,考上大学就成了学生的学习唯一目标,而考入了大学,目标得以实现,新的目标又没有建立,失去了学习的动力,导致无所适从,出现适应不良现象。

2.人际关系适应不良。在中学阶段,学生主要面对的是家长、班主任及同学,相对来说较单一,为了能通过高考,主要时间都放在了学习上,没有时间关注人际关系的处理,进入了大学阶段,人际交往对象除了原来的家长、班主任与同学,增加了宿舍管理人员、辅导员及教务员等,在这么复杂的人际交往中,大学新生往往会不知所措,出现人际关系适应不良,如宿舍集体生活,同学来自不同地方,面临语言习惯不同,生活习惯不同等,如果处理不好,人际关系出现紧张,导致人际关系适应不良,影响学习生活。

3.独立生活适应不良。中学阶段,住校的学生不多,生活方面的事务全由父母打理,学生无须过问,家

长也只让学生闷头学习,而进入大学,不住校的学生不多,学生离开了家长,面临自己独立生活,该如何买衣服,整理宿舍内务,洗衣服等,会使学生一筹莫展。习惯了父母包办一切,一旦面临独立自主生活,往往会不知所措,出现适应不良。

4.心理方面适应不良。从中学到大学面临着多种因素的改变,学生心理方面会出现不同程度的变化,如果调适不当,则会出现适应不良,影响到身心健康。如在进入大学之前,在家长与老师的宣传下,怀着对大学校园的巨大憧憬,而一旦考入大学,发现现实中的大学生活与心中憧憬的大学生活相差甚远,会形成巨大的心理落差;在中学时代,大学新生往往是班里尖子生,自我感觉良好,有着很强的自豪感,而进入大学,发现身上美丽光环已不在,往往会产生强烈的自卑感,自我消沉,如果处理不好,会导致心理方面适应不良,影响到身心健康。

过程为例,与同学们一起分享了他的人生感悟。在讲座中,岳晓东博士谈到了两个人生理论:一是生涯投资理论,他认为,择业的过程就是人们逐步了解自己需求、最大程度实现自我价值的过程,所以一个人的兴趣爱好、志向和工作能力等与工作环境是否匹配会直接影响到这个人的成就动机。作为大学生应更加慎重的择业切不可盲目选择。二是5%差异论,即个人5%的多余努力积累下来,便会达到人与人之间100%的差异。

岳晓东博士是香港著名心理学家,也是目前我国唯一一位从哈佛大学毕业从事心理学工作的博士,著有《登天的感觉》、《少年我心》、《通向心灵旺盛》《高考,我要超常发挥》等心理学畅销书籍。



## 讲座报道

6月4日下午,美国哈佛大学心理学博士、香港城市大学岳晓东教授应我院心理健康教育中心之邀,为我院师生作了一场题为“经济危机下的就业突破”的专题讲座。讲座现场的报告厅里座无虚席,许多老师和学生更是站着听完了整场讲座。历时一小时四十分钟的讲座中,岳晓东博士以幽默风趣的语言风格,不时引爆全场热烈的掌声。讲座的最后,数名同学分别用一句概括了本场讲座中自己印象最深的地方,并得到了全场同学的共鸣。

“找工作? 报考专升本? 还是申请出国留学?” 讲座一开始,岳晓东博士就给金融危机下的大学生们抛出了一道人生的思考题。随后,他指出,无论你的选择是什么,行动力和求助力都是你取得成功的关键。岳晓东博士在讲座中以自己的成长故事、求学的经历、助人与求助的

## 为生命画一片树叶

只要心存相信,总有奇迹发生,希望虽然渺茫,但它永存人世。

美国作家欧亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事:病房里,一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树,在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的落叶,身体也随之每况愈下,一天不如一天。她说:“当树叶全部掉光时,我也就要死了。”一位老画家得知后,用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。

最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿,病人竟奇迹般地活了下来。

温馨提示:人生可以没有很多东西,却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要的价值。有希望之处,生命就生生不息!

大学新生适应不良的调适,需要多方面的努力,不但要求从大学新生自身出发,充分挖掘自身的潜力,而且要求发挥自己的主观能动性,努力更快更好地调整自己的心态。

大学新生可以尝试以下方法帮助自己尽快适应大学生活:

早定目标。常言道“人贵有自知之明”,表明人们要正确认识自己并非易事,也即人们对自己的认识往往容易出现偏差。大学生必须首先了解自己,分析自己的长处和短处,摆正自己的位置,在此基础上确定自己的奋斗目标。有的人到了大学,就认为大功告成,只求考试60分;有的人为了追求“中学失去的快乐”开始放纵自己:没有理想,没有目标,学习不认真,一心沉迷于无聊的活动中。这些人到了高年级才醒悟过来,但悔之晚矣。由此看来,大学新生早立志,确立长远目标和短期目标是非常必要的。教师应引导新生确立正确而切合实际的目标。有的学生说,大学期间,我有非常明确的目标,那就是找一个女朋友。但实践的结果却是屡遭失败,于是痛苦、困惑常常缠身。也有的同学说,我在一年级就确定了自考的目标,结果是自考没考好,在校课程常常重修。由此看来,大学生不仅要有目标,而且一定要确立正确且切合实际的目标。

学会学习。大学学习与中学学习不同。在学习目标上,已从“为升入高一所学校而奋斗”转变为“如何使自己成为优秀高级人才”;在学习要求上,再也不是局限在“所有课程得高分”上,考虑更多的是掌握专门知识与能力,培养高级全面素质;在学习的自主性上,中学生主要依靠教师安排学习活动,自主

## 【好消息】院心理健康教育网站开通了

在院心理健康教育中心老师的努力和院信息中心老师的大力协助下,南京信息职业技术学院心理健康教育网站已于本学期正式开通了。打开我们的网页,映入眼帘的是在悦耳音乐伴随下的精美网页。首页设置了新闻动态、心理宝典、趣味测试、心灵鸡汤和心理视频等栏目,可为学生提供最新信息和心理健康知识,并有专人对网站进行维护与更新。此外网站首页还有我院心理健康教育教师简介和本学期心理咨询值班表,同学们可以根据自己的需要选择相应老师在学习、情感、工作等各方面进行会谈和交流,中心老师会尽全力为学生服务。同学们,千万要记得和我们随时保持联系哦。

联系邮箱: xinlijiangkang\_2004@163.com

热线预约: 85842120 办公电话: 85958026

通讯地址: 江苏省南京市文澜路99号商业街3号楼二楼

邮编: 210046

网址: <http://xljk.njcit.edu.cn>

## 如何适应全新的大学新生活

性很少,大学生则主要靠自己安排学习活动,自主学习范围大;从所学内容来看,中学少而浅,大学多而深;从学习方法来看,中学生自学时间少,大学生自学时间多;从思维方法来看,中学生多表现为模仿、记忆以及对知识的一般理解,大学生创造性学习多,深层次理解多。

大学生究竟应怎样学习?笔者认为,最起码应做到:上课认真听讲,认真做笔记,按时按质完成老师布置的作业。此外,要有计划、有系统地阅读课外专业书,学会创造性地学习,提出自己的观点和主张,学会撰写论文,甚至在高年级形成一定的研究方向。

学会交往。良好人际关系是大学生提高学习效率、完善自我意识、心理保健的需要,因此,大学生应学会与人交往。大学生在交往中应坚持真诚待人、宽容待人、平等待人等原则,并掌握

交往的技巧。心理学研究表明:人都希望得到别人的赞扬同时害怕别人的指责。所以,交往中不要总是批评、指责别人,而应真诚地赞扬和欣赏别人。如果一定要批评人,也应先表扬后批评或者巧妙地暗示对方注意自己的错误。与人交谈时,要善于倾听别人的讲话,因为倾听本身就等于告诉对方:你是一个值得尊敬的人,是一个值得我倾听你讲话的人。这种对他人的尊重,无形中就会满足对方自尊心的需求,赢得对方的好感,加深彼此的感情。大学生还应把握交往的度。人际交往上的“度”是指保持良好人际关系所需要把握的方向、深度、广度等。俗话说:近朱者赤,近墨者黑。大学生交友一定要有原则,谁该深交,谁该浅交,谁该拒交,要做到心中有数。大学生交友的广度也应适当。圈子太窄,疏远了可交的益友,有碍正常交往;范围太大,必将分散自己的精力,影响学习。

