

高校大一新生适应性常见问题及对策分析

吕波¹ 王康² 代晓敏¹

(1. 榆林学院化学与化工学院 陕西 榆林 719000)

(2. 安康学院经济与管理学院 陕西 安康 725000)

【摘要】大学生生活是普通学子奋斗及追梦的地方,大一新生在经历过高中埋头苦读高考后进入向往的大学校园。然而面对全新及陌生的环境,部分新生由于在生活、学习、人际交往、心理等方面的转变不能尽快融入大学生活,本文针对大一新生适应性常见问题进行分析并提出了相应对策以期大一新生能较快适应大学校园。

【关键词】大学生生活;大一新生;适应;问题;对策

引言

经历过高中生活的埋头苦练,“00后”大一新生怀揣着对美好大学生活的向往走进大学校园,如何在较短时间内适应大学生活也是每一位“00后”大学生初入大学校园的必修课^[1]。面对陌生的同学、陌生的环境及全新的学习方式,大一新生或多或少会产生一些适应问题,这些对大一新生来说都是考验。高校、院系及辅导员应结合常见问题制定相关措施帮助大一新生尽快适应大学生活,而大一新生也应学会充分认识高中与大学生生活的不同,并通过从多方面调整自己尽快适应大学生活。

一、大一新生适应性常见问题

(一) 生活适应问题

目前大一新生基本均为“00后”,都在父母的溺爱中长大,步入大学很多事均要学生自己主动去完成,如洗衣服、收拾卫生等,再加上熟悉的朋友均不在身边,一部分新同学可能就会出现无法适应的问题,很多学生由于适应能力较差一时变得昏昏沉沉且没有目标。

(二) 学习适应问题

许多大一新生有错误的认识,经历了高中的奋战进入大学后在思想上对大学学习给予了松懈^[2]。大学的学习不同于初高中,没有监督及定期检验与辅导,学生主动学习意识差、不会合理规划利用课余时间直接导致期末考试出现多门挂科现象,另外这种思想观念也直接影响学生专业素养及专业技能的扎实程度。

(三) 人际交往适应问题

大学里同学们来自全国各地,每个人的生活方式及生活习惯均存在差异,绝大多数“00后”从小生活在溺爱且独立的环境中,与班级同学、舍友在相处过程中不能做到换位思考,因此会有很多同学出现适应不了宿舍集中生活,容易有摩擦和冲突的产生。

(四) 心理适应问题

部分大一新生心理适应能力差、心理问题凸显,面对学业课程、独立生活、人际交往等方面问题时不能较快适应反而出现焦虑、幻想、自卑等系列心理问题,致使不能积极乐观参与到学习及生活中,这对大学生活的规划非常不利。

二、大一新生适应性问题分析

(一) 生活适应问题

开展大一新生如何适应大学生活的主题班会及经验交流分享会。尽可能全面介绍大学四年不同阶段的学习目标及任务,让大一新生形成整体轮廓的概念。另外邀请高年级优秀学长学姐进行经验分享同时帮助大一新生解决遇到的问题及疑惑,有效起到“帮、传、带”作用^[3]。

独立生活能力要加强。大一新生应主动适应环境变化,主动融入大家庭并建立新的朋友圈,“00后”大学生不仅要学会生活上的独立更要学会思想上的独立,当然遇到较难的问题时应主动咨询辅导员或学长学姐从而快速解决以适应大学生活。

(二) 学习适应问题

主动转变学习思路。“00后”大一新生应学会主动学习、

合理规划课余时间,做好学习及娱乐时间安排、提高听课效率,另外应充分将理论与实践相结合,主动参与课外调研及实践活动,另外“00后”大学生应充分学会利用网络媒介学习方式主动进行学习。

充分做好新生入学教育工作。所在院系在新生开学后通过线上或线下教育做好学生专业介绍及发展指导、学习方法指导、大学生生活规划等系列讲座,引导新生对所学专业有更清晰的认知,并制定明确的阶段目标。

辅导员及班委根据学生课程适当组织晚自习,监督不自觉的同学使其不在大一的时候出现掉队,同时应定期开展阶段学习主题班会,引导班级学生树立正确的学习观念。

(三) 人际交往适应问题

学会接受共同生活。每个同学的生活习惯均存在差异,要学会接受、适应、尊重他人,面对事情要学会换位思考,通过真诚与信任赢得同学及舍友的信赖与喜爱。另外舍长要充分发挥班委作用,引导舍友和谐相处、共同进步,共同建设“学习型、安全型、文明型”宿舍,实现共同进步、共同提高。

主动参加社团及学生会锻炼自己。大学里有各种各样的社团及社团活动,建议大一新生主动加入感兴趣的社团锻炼自己的能力,帮助自己更好提高人际交往能力、尽快融入新环境。

(四) 心理适应问题

1、主动接受别人。“00后”大一新生入学后应组织班级、宿舍开展系列团辅活动充分激发大一新生的创造性和主动性,消除部分新生不能适应大学生活的顾虑,引导学生自信、阳光的开始大学生活。

2、辅导员应及时了解“00后”大一新生的学习、生活、思想动态,多去宿舍、课堂进行走访并主动与学生进行谈心谈话,关心学生遇到的实际问题并给予帮助及解决。班委、舍长及心理委员应及时关注适应能力较差的学生,帮助其尽快融入班级适应大学生活。

三、结论与展望

大一生活是大学生活的开始也是非常重要的一个阶段,因此“00后”大一新生应结合实际情况学会主动适应不同的变化,通过生活、学习、人际交往、心理适应等几个方面更好更快的适应及融入大学生活,度过充实而愉快的大学时光。

参考文献:

[1] 罗海. 大学新生适应性调查及教育对策研究[J]. 黑龙江教育学院学报, 2012, 31(6): 13-15.

[2] 刘展, 周江勇, 吴孟航, 等. “00后”大学新生适应性调查与分析—以装控18级为例[J]. 山东化工, 2019, 48(17): 163-164.

[3] 赵东阳. 应用型本科院校大一新生学习适应性问题的教育对策研究—以商洛学院为例[J]. 知识经济, 2018(22): 179-180.

作者简介: 吕波(1991-), 男, 硕士, 助教, 主要从事大学生思想政治教育。