

# 积极心理学视角下大学生学校适应问题的对策研究

韩璐

西安美术学院 陕西西安 710065

**摘要:**高校是大学生社会化过程中的重要场景,较高的学校适应水平有利于学生身心健康的发展与和谐校园的建设。但多项研究结果表明,当前我国大学生存在较为多样和复杂的学校适应问题,其中以学业、人际关系以及环境认同为主。而积极心理学主张关注正性向上的一面,通过塑造人格、管理情绪和健全组织制度三方面入手提高个体的心理健康水平。从积极心理学的视角推动大学生学校适应能力,在宏观上开展经过系统规划的校园活动和建立合适组织机制,以机制为基础,引导学生在微观层面关注自身的积极特质和情绪体验,进而改善适应问题,更好地融入大学生活。

**关键词:**积极心理学;学校适应;对策

## Study on countermeasures of College Students' school adaptation from the perspective of positive psychology

Lu Han

Xi 'an Academy of Fine Arts, Xi 'an 710065, China

**Abstract:** University is an important scene in the process of socialization of college students, a higher school adaptation level is conducive to the development of students' physical and mental health and the construction of a harmonious campus. However, a number of research results show that there are various and complex school adaptation problems among college students in China, which are mainly academic study, interpersonal relationship and environmental identity. However, positive psychology advocates focusing on the positive side and improving individual mental health level through shaping personality, managing emotions and perfecting organizational system. From the perspective of positive psychology, we should promote college students' school adaptation ability, carry out systematically planned campus activities and establish appropriate organizational mechanism on the macro level, and guide students to pay attention to their own positive characteristics and emotional experience on the micro level based on the mechanism, so as to improve the problem of adaptation and better integrate into college life.

**Keywords:** Positive psychology; School adaptation; Countermeasures

### 一、大学生学校适应研究

#### 1. 研究学校适应的意义

高等教育是人生中重要的教育阶段,在接受高等教育期间,大学生学习专业知识,提高专业技能,随着生理心理发育成熟逐步社会化(socialization)。学校适应(school adjustment)指个体进入学校情境后在学业、情

绪、人际等多个方面表现出的适应状态,良好的学校适应被认为是学生心理健康的重要标志之一。处在社会化过渡和环境变化的时期,大学生面临陌生的环境、生疏的人际关系和与基础教育截然不同的专业学习任务。适应水平较高的学生在学习、生活的过程中,积极调整自己的心态和行为,表现出的与学校环境协调的心理状态并顺利接受高等教育;与之相对的,适应水平低的学生会出现消极情绪,逃避人际交往,荒废学业甚至退学。

大学阶段作为校园和社会的中间地带,对于个体完成从学生到社会劳动者的转变有着重要意义,其转变和

**作者简介:**韩璐(1992),性别:女,籍贯:甘肃宁县,民族:汉,学历:硕士研究生,研究方向:大学生心理健康、思想政治教育。

适应的情况将直接影响到其未来的发展和成长,对于大学适应较好的学生将表现出更加健康的心理状态,同时以更加自信的状态进入社会,因此关注和提升大学生的适应能力是当前高校心理健康教育的重中之重。

### 2. 影响大学生学校适应的因素

对于学校适应的影响因素,主要分为内因和外因——内因是与学生个体相关的因素,最重要的内因是人格特质;外因指环境因素,主要包括学校和家庭两个方面。前文提到,学校适应即学生在学校中的适应状态,但这样的状态不是一成不变的,而是根据个体的心理发展具有一定过程性和变化性的,通常来说个体会在一定的时间内完成从“平衡-不平衡-平衡”的状态转变,然后进入下一个循环。

人格特质作为内在因素,直接影响着个体对于外界的适应状态,同时也影响着个体在面对事件时所采取的行为。通过整理以往相关研究可以发现,能够妥善处理并建立良好人际关系的学生,对于自身的接纳程度明显高于他人;而较高水平的自信心也可以帮助个体在面对学习和生活中出现的困难时,表现出更加优秀的抗压水平。羞怯能够显著负向预测学校适应,羞怯水平较高的学生经常表现出孤独、社交焦虑、同伴师生关系不良等各种学校适应不良问题。

家庭对于个体发展具有重要意义,父母教养风格是大学生学校适应的重要影响因素——父母对子女过度控制和干预会引发学生的焦虑和抑郁以及较低自我效能感,从而降低学校适应水平。父母期望同样影响大学生的学校适应,有研者发现当学生与父母之间的期望差距越大时,其适应程度越低。而亲子之间的有效沟通有利于大学生的学校适应。

与家庭相比,学校在更多方面影响学生的适应。在学业上,课程难度由浅入深有利于学生适应学校环境,反之影响学生对学科身份的构建。在生活上,学校是学生构建人际关系的重要场所,大学积极参与校园活动对学校适应具有显著的正向影响。

### 3. 学校适应的维度与测量

量化研究方法被广泛应用于学校适应的研究,研究者致力于建立量化分析的框架进而明确学校适应的维度。在研究过程中主要采用自陈量表进行测量、评估的方法,笔者整理了部分国内学者修订/编撰的学校适应量表(表1)以供参照。

对比各版问卷的内容,我们发现研究者均关注学习和人际关系的适应情况。学习是大学生活的重要组成部分

表1 部分国内学者修订/编撰的学校适应量表

问卷名称	包含内容
大学生适应性问卷(修订)	主要关注人际关系、学业、生活、环境认同、身心症状等多项内容,共包含5个维度。
学校生活适应量表(修订)	主要关注学业及人际关系的适应问题,包含3个维度。
中国大学生适应量表	主要关注人际、学业、角色、生活、职业选择等多种适应情况,同时将环境的认同和评价以及个体身心症状纳入研究内容,共包含7个维度。
大学生适应量表	主要关注学业、人际关系、校园生活、情绪、择业、自我适应等适应问题,以及对于当前情况的满意度,共包含7个维度。
简明大学生学校适应问卷	主要关注学业、身心以及人际关系的适应情况,包含3个维度。
大学生学校适应量表	主要关注学业、自主性、集体、师生关系、同学关系、生活及学校环境的适应情况,共包含7个维度。

分。区别于基础教育,高等教育丰富学生的专业知识和专业技能,能否适应大学的学习方式和内容影响学生的自我效能。人际关系作为人类社会发展的主要内容,对于个体有着至关重要的意义。同时大学作为学校和社会的过度阶段,对于个体的社会化尤为重要,这一时期的人际关系适应将直接影响学生毕业后的对于社会生活的适应情况。健康正向的人际关系也有利于个体的发展。多数研究者认为对环境的认同也是学校适应的重要组成部分,对环境认同较高的学生会发挥主观能动性,积极融入学校生活。

## 二、积极心理学视角下的心理健康教育

### 1. 积极心理学的起源与发展

20世纪50年代,第二次世界大战后,世界人民均处于战后的焦虑中,大量个体因为战争而产生心理问题,因此心理学界将研究的焦点集中在此类个体上,专注研究如何治愈个体的战后心理障碍,缓解焦虑。

随着时间的推移,第二次世界大战带来的影响逐渐消退,但随着经济的快速增长和人类个体生活的不断丰富,部分心理学家发现,在这样的背景下个体的幸福感和经济增长之间并没有表现出明显的正相关关系,同时发现个体出现了其他各类的心理问题。针对这一情况,以马丁·塞里格曼(Martin E.P. Seligman)为代表的部分心理学家认为,心理学应该转变研究方向,更多的关注个体心理的积极成分,重视心理学在个体发展与

成长中的意义和中作用，这一观点也被认为是积极心理学的雏形。

积极心理学自提出以来，一直强调个体的积极特质和主观体验，在推动心理学发展和个体研究方面均取得了一定的成效，更有不少学者认为积极心理学将会是心理学发展史上的重要转折点，他们认为当前正是心理学研究的重要节点，传统的心理学也许会在不久的将来迎来颠覆性的改变，即从关注个体的消极心理到更多的关注和重视对个体积极心理品质的研究，而带来这一改变的就是积极心理学。

但随着研究的不断深入，也有学者提出了新的问题，即积极心理学更多的关注个体积极特质，却也面临着“幸福感概念缺乏量化标准，不能明确定义”“消极特质和积极特质如何界定”以及“过分强调积极特质和忽视消极经验”等问题。

## 2. 积极心理学的研究内容

自积极心理学诞生以来，其研究内容主要可以从三个层面概括，分别为个体情绪层面、个体特质层面以及社会层面。

其中在个体情绪层面，积极心理学更多的关注个体在面对事件时产生的感受和情绪，即积极情绪。积极心理学始终认为人类个体在生活中应该将更多的注意力集中在感受和获取积极情绪上，如芭芭拉·弗瑞德就提出，个体应该更多的关注积极情绪，获得更多的幸福感，而过分关注消极情绪则会让个体失去对于生活的兴趣，消极对待生活，进而获得消极的情绪体验，进入恶性循环。

在个体特质层面，根据 Hillson 和 Marie (1999) 提出的概念，将个体特质分为积极特质和消极特质，关注且重视发展积极特质的个体将更容易通过各种途径捕捉和感受生活中的愉悦元素及幸福感，同时重视积极特质也将使个体更容易给予他人帮助并接受来自他人的帮助。而研究结果也表明，拥有更多积极特质的人相比于拥有更多消极特质的人在面对困难和挫折时表现出更低焦虑水平以及更合理的应对措施。

在社会层面，积极心理学认为积极环境的营造对于个体的发展至关重要，以大学生为例，如果宿舍室友都是花天酒地、不思进取，学生自己也会随波逐流、逐渐荒废；反之，如果周围的同学都有着规律的作息和明确的目标规划，也会带动个体更多的关注学业和自身发展，同时积极心理学认为积极的人际关系作为环境中的重要因素，可以有效提高个体对于幸福感和快乐等情绪的感受，这一观点也在 Francis Bacon 的研究中得到了证实。

## 3. 积极心理学与心理健康教育

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中针对关注学生身心健康、促进学生个体健康发展作出明确指示，而积极心理学强调关注个体积极特质和推动个体发展在本质上与心理健康教育的目标高度重合。因此将积极心理学与心理健康教育有机结合，在日常教育教学中重点关注学生的潜力培养，引导学生关注自身的积极品质，同时号召学生以更加积极的态度面对学习和生活，对于提升大学生心理健康状态有着重要的意义。以积极心理学为依托，引导学生在大学生涯中不断的追求和感受幸福，发现自身的优势与闪光点，进而完成其目标规划，实现其人生价值。

因此，在高校心理健康教育中引入积极心理学概念，不仅丰富和创新了当前已有的高校心理健康教育工作理论，同时以大量现有研究为参照，避免了传统心理学研究中消极内容的影响，更加符合心理健康工作和高校育人的目标。

## 三、从积极心理学出发提高学校适应水平

随着积极心理学的发展和普及，其在高校心理健康教育中的影响也与日俱增。针对高校学生心理健康教育问题，教育部颁布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中明提到要“充分挖掘学生心理潜能，培养积极心理品质，促进学生身心和谐发展”。学校适应水平的提高是一项复杂的工程，在学生提高综合能力、教师树立正确育人观念的前提下，需要有科学理论的指导，院校层面的整体规划与管理，相应的管理理念、校园设施、硬件配备、活动平台及制度政策作保障。结合积极心理学相关内容，笔者认为可以通过塑造人格、管理情绪和健全组织系统三方面入手提高学校适应水平。

首先以学习适应为例，学业问题是高校新生入学后面临最直观也是最多的适应问题，高中到大学的学科内容在广度和深度上均存在差异，这样的情况下应引导通过多样的方式，如专业指导、选修课等（积极组织系统），引导学生更多的培养对于新内容的好奇心（积极特质），加强对学科学习的兴趣，进而在摸索的过程中增强自信、效能感和满足感（积极情绪）。

其次在人际适应方面，脱离了高中熟悉的同学和家庭，大学生在进入高校后会出现人际适应问题。对此应通过多样化的活动，帮助学生更好更快的融入集体，同时以制度为基础关注学生的心理状态（积极组织系统），通过活动的开展，引导学生更多的培养开放性和利他性等特质（积极特质），增进同学关系，进而在营造人际关

系亲和感的同时也可以获得较多的幸福感（积极情绪）。

最后在环境认同方面，很多学生在入学后因为校园环境和自己想象的场景存在差距，进而导致对于新环境不认同；或是因为高考失利，认为自己不应该来这样的学校，存在抵触情绪。这样的情况，应该首先从学校的形象建设和爱校教育入手，增强学生对于学校的了解，同时加强人文关怀（积极组织系统），让学生更多的可以感受到来自学校的温度，进而感受到归属感和集体荣誉感（积极情绪），最终逐步消除抵触情绪，增强对环境的认同，也会更加关注自身的集体性和开放性（积极特质）。

#### 四、结束语

时获得较高的自我效能感。在学习适应上，学校/院系具有较大的影响，保证学生由基础教育到高等教育顺利过渡。设置专业指导课，允许学生根据实际情况转专业，跨专业选修满足学生兴趣爱好等均能调动学生学习的积极性和适应性。同时学校可以加强爱校教育，通过体现人文关怀的活动，提升学校公众形象，增强学生对校园环境的认同。学校是人际关系和互动的重要场所，但不是唯一场所。学生人际关系的建立具有自主性。学校在人际适应中起到促进者而非管理者的角色。以院部、社团等为单位组织学生活动。

尽管积极心理学有诸多优点，但在理论应用中我们也应当重视积极心理学存在的弊端。积极心理学令人诟病的地方在于过分强调积极的作用，没有对消极的情绪、事件给出相对客观的评价。通俗文化和专业心理学一般

认为消极性、抱怨、悲观和“虚假”的希望并非是有利的，但至少存在某些积极作用。在校园心理健康活动中同样存在“过度积极”的问题或隐患。在集体生活中，不参与、不积极往往被管理者视为不健全或者消极的行为。目前很多学生管理者对待不积极的学生采取批评教育或者强制要求等措施，这样的行为在一定程度上强化了学生的反叛行为和消极情绪。从用积极心理学的方法服务学生心理健康建设，同样也要避免强硬粗暴的方式导致适得其反的效果。

#### 参考文献：

- [1]卓筱芸.以积极心理学推进高校心理健康教育[J].产业与科技论坛, 2008, 7(10): 3.
- [2]张迎新.浅析积极心理学在高校教育中的适用性[J].黑龙江教育学院学报, 2007.
- [3]肖茜.积极心理学视域下大学新生适应性教育研究[J].2019.
- [4]张瑛鸮.积极心理学视野下大学新生适应性教育质量提升的有效路径[J].大众标准化, 2021(8): 3.
- [5]罗晶晶.积极心理学在大学新生适应过程中的应用浅析[J].时代教育, 2012(19): 1.
- [6]汪子一, 吴峰.积极心理学视角下初探大学新生学习适应问题——以湖南农业大学经济学院为例[J].青年时代, 2017(33): 1.
- [7]章燕, 王磊, 黄朝辉, 等.基于积极心理学的大学新生适应性教育干预研究[J].齐齐哈尔医学院学报, 2016, 37(30): 4.

