

# 大学新生角色转换过程中负性心理调整探析

赵 格

(浙江科技学院 建筑工程学院,杭州 310023)

**摘 要:** 及时调整大学新生角色转换过程中产生的负性心理,对促进大学新生心理健康和实现角色顺利转换具有重要意义。大学新生负性心理调整是一个抑制、消除负性心理,以及产生、强化正性心理的过程。这一过程既受到新生内部因素的影响,又受到新生外部因素如教育者、校园文化等因素的影响。因此,在新生负性心理调整过程中,要充分发挥新生内部因素和外部因素的综合作用,以期收到好的效果。

**关键词:** 大学新生角色转换;负性心理;心理调整

**中图分类号:** G444; G645.5

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1671-8798(2012)05-0428-05

## Analysis of negative psychological adjustment for university freshmen in process of role transition freshmen

ZHAO Ge

(School of Architecture and Civil Engineering, Zhejiang University of  
Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

**Abstract:** Timely conversion generated in the process of negative psychological adjustment of college freshmen is of great significance to promote their mental health and to achieve the role transition. Negative psychological adjustment of freshmen is a process which restrains suppress and eliminates the negative psychological, and produces and strengthens the positive psychology. This process is influenced by both internal factors and external factors such as educator and campus culture. Therefore, in the process of freshmen's negative psychological adjustment, the combined effects of the internal and external factors should be fully played in order to achieve good results.

**Key words:** role transition of freshman; negative psychological; psychological adjustment

大学新生入校后,对大学生活的各个方面都要经历一个认识适应的过程,逐步完成角色转换。大学新生角色转换是指从中学生向大学生的转换。这一转换是完成新的学习任务所必需的。大学新生角色转换能否成功,直接关系到他们今后的学习和成才。因此,许多国家的大学都把大学新生角色转换作为一个重要的课题来研究<sup>[1]</sup>。

大学新生角色转换是一个复杂的心理过程。在这一过程中,由于受主客观多种因素的影响,会有一些负性心理产生,如偏颇认知、消极情感、脆弱意志等。这些负性心理如果不及时加以调整,一旦累积起来,不仅对角色转换产生阻滞作用,还会导致心理疾病,不利于新生今后的学习和发展。

1 负性心理及其调整

负性心理(也称负面心理),是一种消极的心理,如郁闷、伤心、难过、失望、烦躁、冷漠、嫉妒、自私、自卑等。负性心理与正性心理(也称正面心理)是对立的统一体,两者性质、方向、作用相反,但又相互依存。以直角坐标系表示之,即正性心理在横坐标轴(X轴)的正方向,负性心理在横坐标轴的负方向。正负心理极性越大即离纵坐标轴(Y轴)与横坐标轴的垂直交汇点(即0点)越远;反之则越近。见图1。由于负性心理对角色转换起阻滞作用,因此对负性心理需要及时调整。心理调整是一个抑制或消除负性心理的过程。这一过程是通过促使新生的心理发生变化来实现的,其表现:一是使负性心理向正性心理转变,如错误认知向正确认知转变,消极情感向积极情感转变;二是使转变过来的正性心理不断得到强化。新生的这些心理变化受其内外因素的影响,因此在新生的负性心理调整过程中,要充分发挥学生内部因素和外部因素(如教育者、校园文化等)的综合作用。

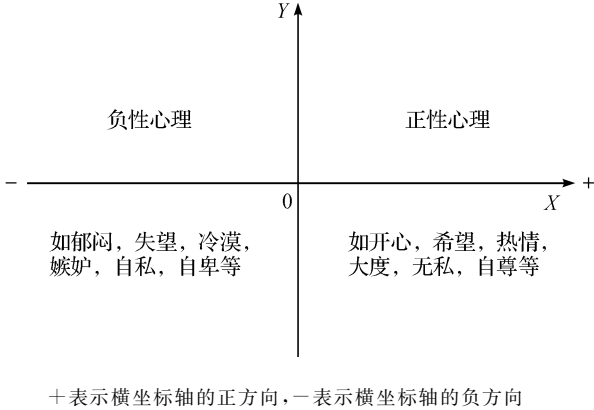


图1 直角坐标系正负心理图示

Fig. 1 Cartesian coordinate system shown positive and negative psychological

2 学生自我心理调整

学生内部因素是其心理调整的决定性因素,一切外部因素都要通过学生的内部因素而起作用。因此在心理调整中要充分发挥学生内部因素的作用,调动学生的积极性和主动性,进行自我调整。学生自我心理调整是通过抑制或消除在思想、学习、生活、交际等转换过程中产生的负性心理来实现的。

2.1 纠正错误认知,形成正确评价心理

大学新生入学前普遍高估自己,往往存在错误认知。大学新生在高中时大多是班级中的佼佼者,老师保护的重点对象,同学心目中的楷模,为此他们充满了自豪感。可到了大学之后,一切都发生了变化。面对大学里群英荟萃、强手如云的新局面,自己过去的优势不复存在了,从“鹤立鸡群”变成了平庸之辈。这对新生的自尊心打击很大,有的甚至为此丧失信心、自暴自弃。特别是因高考失误而没有考上理想学校的学生,失落感更加强烈,情绪更加消沉。

还有些新生入学前对大学生活充满神秘感,把大学想象成理想的天堂,但入学后发现理想与现实之间的差距很大,大学里也要面临学习考试,面临竞争,同样摆脱不了枯燥的学习生活。如此之大的落差,使他们产生一种失落感,对未来感到迷茫。

面对大学这一新环境,新生要让自己的思想回到现实中来,对自己对同学对大学要有一个正确的认识。在人才济济的大学里,自己变成普通的一员是正常的。这时不要自卑,而要多看自己的长处,保持信心。不要盲目与重点高校的同学去比较而感到自愧形秽,要相信自己,只要是金子,不论在哪里都是会发光的。要看到大学不是世外桃源,而是一个小社会,出现各种各样的问题和矛盾不足为怪。新生对此要

有充分的心理准备,以应对所发生的新情况。对于可控的事件,应找出原因,采取相应的方法加以解决;对于不可控的事件,则需要接受现实,对当前的不利局面进行重构<sup>[2]</sup>。

## 2.2 建立新的奋斗目标,强化进取心理

大学新生原先在高中时把考上大学作为自己的人生目标,把主要精力集中在升学学习上。考上了大学后,认为目标实现了,可以松口气了。因此在有意无意中放松了对自己的要求,把精力和时间投放到其他事情上去。

人生目标,是一个人在他的生命过程中想要达到的境地或标准。人生目标是由众多阶段性目标组成的,并且是通过各个不同发展阶段上的具体目标完成而逐步实现的。考上大学,只是一个阶段性目标的实现,而不是终极目标的实现。因此,大学新生入学后需要重新确立新的奋斗目标,以便为今后继续进取提供动力。

确立新目标,必须建立在对自身条件充分认识的基础上。新生要从实际出发,不要好高骛远,把目标定得过高,以免因达不到而产生挫折感。制定的新目标要切实可行,内容不仅要有学业方面的,还要有个人修养、体育锻炼、兴趣发展等方面的,使其成为今后大学学习生活的方向灯。

## 2.3 掌握新的学习方式,解除不适应的迷茫心理

大学新生对大学教学普遍缺乏足够的认识和心理准备,因此往往出现不适应的迷茫心理。大学教学与高中教学有着明显的区别。高中追求的是高升学率,在教学内容上注重的是高考范围内知识的学习和记忆,在教学方法上以灌输为主,每天的课程安排得满满的,学生自主性不大,基本上处于被动的学习状态。大学要培养的是社会需要的各方面的专业人才,教学内容具有开放性、专业性、实践性等特点。大学教师讲授的特点表现为速度快,内容广泛,理论概括性强。学生的自由空间比较大,有较多自主安排的时间。

大学新生入学后刚刚开始的一段时间,往往不知道怎么学习。有些学生在听完一节课后仍不知道老师所讲的主要内容和重点。老师不布置作业就觉得无事可做,不知如何安排学习时间。因此内心感到空虚、焦虑。

面对新的学习任务,新生要突破高中学习模式的束缚,学会大学的学习方式,适应大学学习的需要。当代大学学生的学习方式是一种适应科技经济发展要求的新型学习方式,具有自主性、合作性、探究性等特点。这些特点要求新生在教师指导下自主地确立学习目标,并制定出符合自己实际情况的学习计划,进行创新学习。创新学习是一个不断求索的过程,是自主性学习、探索性学习、研究性学习集中体现的过程。创新学习要求学习者不拘泥于书本,而要有丰富的想象力,以已有的科学知识为基础,积极主动地去探索、去钻研,提出自己的新思想、新观点、新思路,研究出新途径、新方法、新设计,进而得出新的结论,揭示新的规律<sup>[3]</sup>。

大学学生的学习是分专业的,大学新生重视专业兴趣的培养,对他们适应大学的学习和发展良好个性具有重要的意义。兴趣是一种带有情感色彩的认识倾向,它以认识和探索某种事物的需要为基础,是推动人去认识事物、探求事物的一种重要动机。据有关调查,新生对所学专业感兴趣的比例不高,兴趣和一般和不感兴趣共占42%(其中兴趣一般的占23%,不感兴趣的占19%)<sup>[4]</sup>。因此不论从哪方面讲,加强专业兴趣培养都是必要的。

## 2.4 学会独立生活,克服依赖心理

高中时代,学生的主要任务是学习,他们的物质生活所包含的吃、穿、住、行等基本上是由父母包办的。到了大学,远离家庭,生活问题必须由自己来处理。然而面对生活中的一系列问题,要真正以一个成人的角色处理事情,又无所适从,因为他们还缺乏足够的能力和经历。这使他们感到忧郁、焦虑、悲观。此外,大学新生入校后由于多种原因出现一时无法融入群体和难以找到知音的状况,又使他们感到孤独、自卑,影响对大学生活的适应。

进入大学后,新生要学会积极适应新的环境,克服依赖心理。在大学集体生活中,学会日常生活的自理,在吃、穿、住、行等生活琐事上照顾自己。学会理财,分清哪些开支是必需的,哪些是不必要的或可有

可无的,根据自己的家庭条件消费,切不可盲目攀比。要养成良好的行为习惯,如不要乱吐乱倒、乱扔乱放、不守作息時間等。要学会尊重别人的生活习惯,如别人的生活方式影响自己时,应主动与其沟通,委婉提出,并适当调整。

### 2.5 学会交际,消除孤独心理

不同于中学,大学里的交往是十分广泛的,有同学、同乡、师生、学生团体等。大家来自五湖四海,有不同的背景、不同的方言、不同的性格。有些新生不知如何与其他同学相处,由此引发种种人际矛盾和心理不适。

进入大学后,有些新生在老师和同学面前往往不敢敞开心扉而将自我封闭起来,缺少与老师、同学之间的交流和沟通,同时他们又迫切希望得到别人的理解、支持和关爱,内心处于矛盾之中,造成人际关系紧张。有些新生习惯于后天养成的以自我为中心的行为模式,自我意识强烈,不懂人际交往的技巧与原则,人际协调能力差,不懂关心他人,使自己脱离于群体之外,引发孤独、抑郁的情绪。尤其是贫困学生,面对学费和生活费而带来的经济上的困窘,所背负的心理压力就更大。

另外,个体的性格特征,如自卑、怯懦、鲁莽和孤僻等也造成了人际交往的困难。所以,许多大学新生一方面渴望交流沟通,另一方面却屡屡失败,他们日益感到压抑郁闷,越来越不愿意同其他同学交流。有些同学则逐步转向迷恋网络,希望在虚拟空间觅到知音良友,冷漠地对待现实世界。

大学是人生的重要驿站,是学习人与人之间相互交往的重要时期。良好的人际交往,有利于个人才智的开发、情感的培养、意志的激励、良好个性的形成与发展。大学新生要学会跟别人相处,不要以自己的标准来要求别人,避免引起摩擦或冲突;要学会换位思考,将心比心;学会沟通、协调,求同存异;要尊重他人,诚实守信,宽以待人,乐于助人;主动参加集体活动,消除孤独感;做事要主动,时刻想到我能给别人做什么,我该为这事出什么力。与人说话要和气,心平气和地商量着解决问题,不要动不动发脾气。坚持这些做法,有助于把自己融入到集体中去,成为其中的一员。

## 3 外部因素在新生心理调整中的作用

新生外部因素是多方面的,在大学校园中主要有教育者、校园文化、心理咨询师等。这些因素对新生的心理调整起着至关重要的作用。

### 3.1 教育者的影响作用

就广义来讲,教育者是指在学校工作的所有人员,包括任课教师、班主任、辅导员、行政管理人员、后勤服务人员等,他们都通过这样那样的方式对学生的心理产生一定的影响。教育者可以结合自己承担的职责,及时帮助新生解决思想上、学习上、生活上、交际上遇到的问题,消除他们在角色转换中产生的负性心理。在众多教育者中,班主任对新生心理影响作用或许是最直接最明显的。大学班主任一般是由任课教师担任的,他们集几种身份于一身,与新生接触的机会多,加之所接触的新生相对固定,因此对新生的心理需求及存在的问题比较清楚,教育引导最具有针对性。辅导员作为专职管理学生的教育者,对新生的心理调整所起的作用也是重要的,然而由于他们管理的学生比较多,更多是通过组织集体活动来起普遍作用的,只有在某些学生出现心理问题时,才能对这些学生进行个别教育,对其心理调整产生特殊作用。任课教师承担理论教学和实践教学任务,新生因学习方式不适应而产生心理问题时,他们对新生学习的指导所产生的效果是最明显的。他们的指导,不仅可以让新生理解掌握新知识,而且还可以让新生学会大学的学习方法,从而解除学习上的困惑、迷茫及因学习方式不适应产生的心理问题,激发起对大学学习的兴趣和欲望。

### 3.2 校园文化的影响作用

校园文化是具有自身特色的一种社会亚文化,是指在大学校园内一切物质、精神财富及其创造形成过程的总和。从文化形态上看,大学校园文化包括物质文化、制度文化、行为文化和精神文化等层面。校园文化活动属于行为文化层面,是校园文化的外在表现和实现途径。校园文化活动包括宣传教育活动、

各种学术活动、社会实践活动、社团活动、文化娱乐活动等。校园文化活动对大学新生调整负性心理,养成正性心理,具有十分重要的影响和作用。

学生在参与各种文化活动的过程中,可以学到许多课堂上学不到的东西。大学新生在活动过程中可以找到知己,找到可以倾诉的对象,释放内心的焦虑和迷惑,保持心情舒畅、愉悦;在活动过程中可以接触到新的交际对象,从同龄人中学会人际交往的技巧,学会处理师生及同学之间的关系,消除在大学新环境中的紧张感、孤独感。校园文化活动是学生课堂的延续,是课余生活的有机补充。通过参加学术讲座与交流,可以增进与他人的了解,共同解决学习中遇到的难题,可以学到他人好的学习方法与技巧,使自己的 ability 得到锻炼和提高;可以学到新的知识,开阔眼界,加深对课堂及书本知识的理解,从而消除因不适应大学学习带来的困惑和不安。另外,各种社团活动及社会实践活动为大学新生与外界社会建立了交流平台,提供了了解社会、接触社会、服务社会的渠道,有利于培养学生的公关能力,增强社会适应性,为他们以后跨入社会奠定基础。

### 3.3 心理咨询师的影晌作用

心理咨询师是指运用心理学及相关学科的专业知识,遵循心理学原则,通过心理咨询的技术与方法,帮助求助者解除心理问题的专业人员。心理咨询师不仅具有观察、理解、学习、判断、表达、人际沟通方面的科学与临床心理咨询技能,而且还必备在咨询过程中灵活施展自我控制、自我心理平衡、交往控制的素质与魅力。大学新生在进行负性心理调整过程中得到心理咨询师的指导帮助是非常必要的,心理咨询师可以帮助他们进行有效的心理调整。现在引用一实际例子予以说明:某大学新闻学专业一年级新生张某,进入大学后一段时间里,一直心情郁闷,对周围的人和事感觉冷漠,不能与同学进行良好的交往,对大学学习的专业及一些课程不感兴趣,对参加班级活动表现比较冷淡。为此他自己也非常着急和焦虑,从而求助心理咨询。经过心理咨询师的观察、评估、诊断,认为这位新生的主要症状是:自信心不足、适应不良、情绪低落、紧张焦虑,并根据新生的症状及心理测查诊断,认为这位学生的心理问题属于一般的心理问题。对此,心理咨询师运用心理学原理及有关技术,对这位新生进行心理咨询引导,使其焦虑紧张情绪得到合理宣泄,困扰情绪状态的思维方式、观念得到纠正。在接受多次心理咨询引导后,这位新生开始在班级结交朋友,并主动同其他同学打招呼,能集中精力听课,积极学习,此外还参加社团组织活动。同学也认为他比以前开朗了许多,脸上的笑容越来越多<sup>[6]</sup>。

可见,心理咨询师的咨询引导作用是十分明显的,在大学组织心理咨询是非常必要的。心理咨询要有针对性地进行,对有相同心理问题的学生,如人际交往困难、抑郁、焦虑的学生,可组成心理小组,进行团体心理咨询;对个别有严重心理障碍的学生,可进行个人现场心理咨询。心理咨询师应该运用心理学技巧帮助他们解决心理冲突、心理矛盾,学会正确的自我评价和自我心理调适,促进新生自信、乐观、坦诚、豁达、坚韧不拔等心理品格的形成。

## 4 结 语

大学新生在从中学生向大学生的角色转换过程中,有一系列负性心理产生,需要及时加以调整。大学新生负性心理调整是一个抑制、消除负性心理,产生、强化正性心理的过程。这一过程受到多种因素的影响与作用,其中既有学生内部因素的影响与作用,又有教育者、校园文化等外部因素的影响与作用。因此,在负性心理调整过程中,需要发挥各种因素的综合作用,以期产生良好的效果。

### 参考文献:

- [1] 董艳. 中澳两所大学促进大学新生角色转换的对比研究[J]. 中国大学教学, 2006(3): 57-59.
- [2] 杨振, 雷秀雅. 大学新生角色转换和自我同一性地位的相关研究[J]. 心理研究, 2010, 3(3): 93-96, 92.
- [3] 李建国. 试论大学生学习指导模式[J]. 黑龙江高教研究, 2009(10): 161-162.
- [4] 林海. 大学新生角色转换调查研究[J]. 学校党建与思想教育, 2008(11): 79-80.
- [5] 雍克勤. 1例大学新生心理适应问题的咨询案例报告[J]. 中国校医, 2011(3): 169-171.