

大一新鮮人四個常見的生活適應問題

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：106/09/19

本期簡介

對於剛進入大學的新生，由於學習環境、學習方式及人際關係等因素與高中職時期有著極大的差異和改變，因此新生無論在生理或是心理上都處於一個極須調適的階段。此外，大學與高中的生活型態與生命發展階段均截然不同，為大一新鮮人帶來新的挑戰，也是重要的成長契機。然而，大學一年級是青少年進入發展自主性及獨立性的開始階段，對於個人情感、自我探索與生涯規劃上，都陸續面對重要的規劃及抉擇，這時期若未能有良好的調適，可能會對學生的身心健康及課業學習造成不利的影響。因此，本期導師電子報將討論大一新鮮人常見的適應問題，及提供導師們可以協助新生克服生活適應困難之建議。

心靈交流站

一、大一新生的適應問題

對大學一年級新生而言，從高中職的學習環境轉換到大學，不論是在建立新的人際關係、調整學習態度，或是規劃生活作息等方面，都是初進入大學會遭遇的挑戰，亦考驗著他們的適應能力。過去研究顯示，大一新鮮人所遭遇的困擾，除了在新環境的適應問題之外，對於前途的擔憂和與原生家庭的關係亦是影響大一新鮮人生活適應的重要因素。Baker 和 Siryk (1984) 認為大學生活的適應包括四個向度：

(一) 學業適應 (academic adjustment)：包括大學生學習態度、學習習慣、學習方法、課程教學及學習環境。

(二) 社會適應 (social adjustment)：指大學生在校的人際關係和社交狀況，包括社交技巧與傾向、社團活動、和異性交往等向度。

(三) 個人情緒適應 (personal-emotional adjustment)：包括大學生知覺其情緒各項因素的適應狀況，主要內涵有：學校家庭、經濟、生理和心理等四個因素。

(四) 目標適應 (goal commitment)：指大學生對於進入大學的教育目標及生活目標之適應狀況。

大一新生處在青少年期階段的後期，這是由青少年轉變為成人的過渡期，個人逐步學習脫離依賴心理，進而獨立自主，亦即 Erikson 所提出青年期的發展任務是自我統整形成的概念。隨著身心的成熟、自我意識的增長，個體對於自己與他人有更多的覺察，漸漸形成對自我的期許，且對自我的選擇能有獨立的判斷。在這個階段，若未能形成穩定的自我認同，個體就會面臨到角色混亂的危機。

## 二、學生適應困難之現象

由於生活適應困難導致的情緒反應與外顯行為不一，以下根據上述大學生生活適應的四個向度進行學生適應困難之現象討論。

(一) 學業適應 (academic adjustment)：當學生在學業上遇到困難時，外顯的表現包含妨礙有效學習活動的不良態度、習慣及行為等，而注意力不集中、缺乏學習動機與學習效能不佳，將導致學生焦慮、疲憊的情緒與壓力，進而在行為上出現作業延遲或未完成、學業成績落後、考試作弊、曠課、甚至拒(懼)學等情況。

(二) 社會適應 (social adjustment)：社會適應不良指個體與其外在環境無法

維持和諧的關係，在互動經驗與回饋間，產生一系列的壓力與負向思考的累積，而無法與他人保持彈性與接納的態度。當學生在人際相處上，發生困難時，可能有的表現如無法與同學打成一片，而帶來的焦慮、孤單、苦悶，或憂鬱、退縮、情緒低落等反應，但也可能急於獲得人際接納而展現較為侵略性，或控制感高的人際模式，而相對在情緒管理上呈現易怒與不穩定。

(三)個人情緒適應(personal-emotional adjustment):新進大學生來自各地，以往的家庭背景、際遇與成長經歷都相差很大，來到大學之後，在自我認知、同學交往與自然環境等方面都需要個人多方面的調適，也考驗新生在情緒管理與壓力調適的能力。當新生出現情緒適應問題時，比較難以合作、平等與尊重的方式因應同儕相處的問題或化解衝突，反而形成更多的適應問題。而在面對壓力的情境時，也無法直接採取有效的問題解決策略、尋求他人協助，或認知心態調整，如無法有效舒緩情緒、接納自我與尋求情緒支持等（黃惠卿與林啟超，2005）。

(四)目標適應(goal commitment):當新生還沒有充分發展及確認其學習目標或生活目標時，容易在生活與學習中無所適從、挫折甚至自我放棄。當面對比較抽象、難以理解或嶄新的學科與領域時，學生容易產生焦慮、害怕或排斥心理現象，其困難的常見表現是自我設限，會開始避免學習與成長，在接觸新事務的初期，容易認定自我能力不足，而開始減少尋求外在環境協助的情形。

### 三、導師可以做些什麼

大一新生的心理狀態受到社會、環境等因素的影響，導師能夠透過以下四種方法來協助大一新生達到心理健康的目的，協助大一新生的心理適應困擾。

(一)提升學習表現，以促進學校生活適應



黃韞臻、林淑惠（2014）認為導師著重關心大一新生的課業學習，增加其學習技巧與策略，或提供課業輔導、學習補充教材、課堂協助等多項的協助，以期能使大一新生去障礙化的在學校學習，進而提升大一新生學校生活適應。

#### （二）建立良好人際網絡，以提高大一新生之同儕關係

導師可善用導師時間，經營班級氛圍，協助學生間建立正向連結的人際網路，讓彼此熟悉，降低新生落單或孤立的情形，也可鼓勵新生參與相關自我探索、人際互動等團體，或報名增進關係知能等輔導活動，提升大一新生的人際互動技巧及自我探索機會，減少人際焦慮的適應困擾。

#### （三）具體而正向的肯定，以提升大一新生自信心

導師在與大一新生相處時，可多將注意力放在學生做得不錯的部分，以具體且正向的語言，來肯定學生表現不錯的部分，營造一個鼓勵回饋、積極正向且安全接納的學習環境，以提升其在新環境的自信心與舒適感，進而協助其學校生活適應。

#### （四）加入多元實務相關知識，加強大一新生生涯目標的發展

導師在課程規劃上，除了一般專業領域的講授方式外，也可藉由課堂演練、安排參訪、邀請實務專業工作者至課堂進行實務分享，或鼓勵大一新生主動參與志工、系所相關性質的工作，皆有助於大一新生提早認識專業領域的生態與發展情形，瞭解生涯科系領域後，對該科系領域的各項承諾表現相對也能夠較為具體明確（榮騰達，2013）。

新生的心理狀態雖然受到生活改變、人際變動等因素影響，但導師們可以藉由上述四種努力協助新生克服其生活適應困難。若學生持續感到生活適應有困難，亦可尋求學輔中心之協助，以期更快適應學校生活。

106 學年第一學期學輔中心（博愛校區）活動看板



臺北市立大學 106 學年度學期主題輔導活動

**\*成長團體系列\***

時間: 18:00-20:30 地點: C305

11/28-1/02 每週二 「享受吧!找自己的旅行」  
-藝術治療自我探索團體

11/30-1/05 每週四 「玩出心關係!在遊戲中的  
人際成長」-人際成長團體

**\*星光電影與活動\***

時間: 18:00-21:00 地點: C305

10/12 (四) 關鍵少數

10/19 (四) 人際溝通工作坊

**重要訊息!!**

每參加一次活動，即可在上面方格內蓋章，集滿三個章可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具，12/04(一)開始兌換，限量10份，敬請把握機會!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁或電洽 (02) 2311-3040轉4335

本活動與圖書館多媒體中心共同舉辦

星光電影 成長團體

## 星光電影 18：00-21：00 地點：C305

10/12(四) 關鍵少數

10/19(四) 人際溝通工作坊

## 成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

## 班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享

意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！



## 參考文獻

### 中文部分

黃韞臻、林淑惠 (2014)。大一新生學校生活適應量表之發展。測驗學刊, 61(2), 259-281。

黃惠卿與林啟超 (2005)。國中生數學之程就目標導向對自我效能合不適應學習行為之關係。教育科學期刊, 5(2), 27-51。

榮騰達 (2013)。助人科系大學生生涯自我效能、生涯希望感與生涯承諾之分析研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學, 彰化縣。

### 英文部分

Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, (179-189).