大学新生学习适应性教育

——在2014级新生学业指导周的讲座

（2014－10－9日上午）

引言

金秋时节，丹桂飘香，我们相逢，相逢在中国第一侨乡的最高学府——五邑大学；

相逢是诗，相遇是缘，让诗做证，让缘相随。伴随着我们在有着远山含翠、治学佳境，近湖吐烟、教读圣地美誉的五邑大学生根发芽，开启新的征程。

**一、如何理解“学习适应性”**

“适应”在心理学上一般指个体调整自己的机体和心理状态，使之与环境条件的要求相符合，是个体与各种环境因素连续不断相互作用的过程。

学习适应性是学习者在学习过程中克服困难与学习环境保持协调一致，从而取得良好学习效能的心理倾向。

所谓大学新生学习适应性，即他们能否有效地适应新的学习方法和教学方法；能否保持积极的心态，适应学校环境的要求；能否顺利完成学业，并带着自信踏入社会，接受未来的挑战。

**二、大学新生学习不适应的表现及原因**

研究表明，大学生新生学习不适应问题主要表现在对学习方法、学习环境、学习计划和学习自我意识等方面。

之所以会产生这些不适应，主要原因大致有这样几点：

2.1 教育体制的问题

2.2 管理模式上的问题

2.3 教育理念和学习理念的问题

2.4 期望与现实的矛盾

**三、如何适应大学学习**

大学是开展高层次学习的起点。同时，大学是专业学习的训练营，也是走向社会终身学习的桥头堡，

1、要把学会做人放在首要的位置上。

2、养成独立主动的学习习惯。

3、要明确学习的目的和定位，做好职业生涯规划。

4、自觉顺应大学学习。

5、合理安排课余生活。

6、主动适应大学的人际关系。

总之，大家要记住一句话：“万事开头难”，而解决开头难的金钥匙是“开头严”。

最后送给大家一段话：

你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了过去，但你可以改变现在；

你不能控制他人，但你可以掌握自己；

你不能预知明天，但你可以把握今天；

你不能样样顺利，但你可以事事尽心；

你不能左右天气，但你可以改变心情；

你不能选择容貌，但你可以展现笑容。