

当代大学生学习适应性研究进展与教育对策

冯廷勇,刘雁飞,易阳,张娅玲

(西南大学心理学院,重庆市400715)

摘要:学习适应是指主体根据环境及学习的需要,努力调整自我,以达到与学习环境平衡的心理与行为过程。当代大学生的学习适应主要体现在学习动机、学习能力、教学模式、学习态度和 Lern 环境等五个维度,学习适应测评工具的研究尚处于起步阶段。从学生自身与教育管理部门两方面采取应对措施更有利于提高大学生的学习适应性,国家免费师范生的学习适应问题值得深入研究。

关键词:大学生;学习适应;适应状况;测评工具;影响因素;教育对策

中图分类号:G442 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2010)02-0135-05

一、引言

学习是一种使个体获得经验,并导致个体已有的心理结构发生适应性变化的多层次、多侧面的适应性心理活动^[1]。皮亚杰理论认为,适应是通过丰富或发展主体的动作以适应客体变化的过程^[2]。学习适应是指主体根据环境及学习的需要,努力调整自我,以达到与学习环境平衡的心理与行为过程^[3]。

大学阶段在个体一生的发展中具有非常重要的作用,是个体从青年期向成人期过渡的阶段,是从以学习为主到以工作为主的准备时期,被称为前社会期。个体对大学适应的好坏不仅影响其大学阶段的学习和生活,还会影响其成人后的工作和生活。在进入大学后,每个人都面临学习适应问题。大学与中学的学习有很大的差异,相对于中学学习,大学学习具有明显的自主性、阶段性、专业性和探索性的特点,需要更加自觉和自立^[4]。从20世纪80年代开始,国外研究者对大学生的学习适应问题进行了大量的研究。长期以来,国内学习适应性的研究主要集中在中小学阶段。2000年后,学习适应领域的研究重点才开始转向大学生的学习适应问题。免费师范生作为大学生中一个重要而特殊的群体,尚未有研究者对他们的学习适应性进

行研究。本文将从大学生的学习适应的测评工具、主要维度、适应状况等三方面对当代大学生的学习适应性进行探讨,并针对存在的问题提出应对措施,最后对该领域的研究前景进行展望。

二、大学生学习适应性测评工具研究

国外对大学生的学习适应性测评工具的研究始于20世纪80年代。不过,大多数研究者把学习适应性的测评包含在大学生整体适应测评之中。Pascarella等人编制了一系列的大学生适应性问卷(ITS),其中在学习适应性维度上从学习目标、学习行为和学习效率等方面进行了综合评价^[5]。为了考察大学生面临大学生活中的压力事件,Zitow编制了大学生适应性水平问卷(CARS),该问卷包含了对学习压力事件的评估^[6]。Baker和Siryk编制的大学生适应性问卷(SACQ)在国外被公认是最好的大学生适应性的测评工具,它从学习适应、社会适应、情绪适应等多方面对大学生的适应性问题进行评估^[7]。由于该问卷具有良好的信、效度,因此成为国外使用最为广泛的大学生适应(包含学习适应)问卷之一。不过,这些测评工具都不是针对大学生的学习适应问题的。为此,Simon等人专门编制了大学生反应与适应性问卷(TRAC),用于考

* 收稿日期:2009-11-21

作者简介:冯廷勇(1976-),男,四川成都人,西南大学心理学院,副教授,主要研究发展与教育心理学。

基金项目:教育部人文社会科学规划项目“大学生的学习适应状况调查及对策研究”(07JAXLX009),项目负责人:冯廷勇;国家自然科学基金青年项目“不确定情境中‘接受还是放弃’决策的认知神经机制研究”(30800292),项目负责人:冯廷勇。

察大学新生的学习适应问题。该问卷将学习适应性划分为信念(Belief)、情感(Emotional)和行为(Behavioral)三个基本维度,共包含九大因素:考试焦虑、考试准备、害怕失败、注意质量、求助教师、同伴帮助、学习优先、学习容易度和有效的学习方法^[8]。

虽然,国外 Simon 等研究者编制了一些大学生适应性的测评工具^[5-8],但这些测评工具都没有引入国内。另外,由于中国高校的教育培养模式、学生的学习方式等与国外大学有较大差异,因此即使引入这些测评工具,其适用性(信、效度)也存在明显的问题。所以,2000年后国内一些研究者开始积极探索大学生学习适应性测验工具的编制^[3,9,10]。2002年,冯廷勇、李红等率先采用问卷法研究了大学生学习适应性的主要维度。研究发现,大学生学习适应性主要包括五个方面,即学习动机、学习能力、环境因素、教学模式、学习态度^[3]。而后,王华容的研究表明,大学生学习适应性由学习态度、学习能力、学习技术、学习自主性、学习环境、教学方式、学习内容等七个因子组成^[9]。另外,唐文清等人从大学生专业适应性展开了研究,结果表明专业学习适应性包括专业承诺、专业学习动力、专业学习行为和专业自我效能^[11]。2006年,冯廷勇等人对四类院校(综合类、理工类、师范类、农业类)大学生进行大范围施测,成功编制了国内第一套《大学生学习适应性量表》^[12],该量表具有良好的信、效度,引起了国内研究者广泛的兴趣。下面,我们将根据《大学生学习适应性量表》对大学生学习适应性的主要维度展开探讨。

(一)学习动机是激发个体进行学习活动、维持已有的学习活动,并使学习行为朝向一定目标的内在心理状态

学习动机根据诱因来源可分为内部动机和外部动机。内部动机是指诱因来自于学习者本身的内在因素,例如好奇心、自信心、成就感和胜任感等。外部动机是指诱因来源于学习者外部的某种因素,即由学习活功以外的诱因激发出来的动机,例如奖学金、好职位等。学习动机是学习适应性的主要维度,不同的学生有不同的学习动机,动机的重要性体现在学习者制定学习目标、选择学习方法和维持学习行为等方面,并最终表现在学习效果上^[13]。国家实行免费师范生政策以来,有老师感受到免费师范生的学习动机明显不足。与非师范生比,他们对自己的未来失去控制感,学习缺乏主动性,对所学内容兴趣不浓,这直接导致学习效果不如

非师范生。如今与免费师范生学习适应性有关的研究几乎没有,这将是未来的一个重要研究领域。

(二)学习能力主要是指感知能力、记忆能力和思维能力等,也包括方法学习的能力

大学生经过高考的选拔,其感知、记忆、思维能力一般处于同龄人的前列,具有较好的学习基础。但是,大学学习的专业性较强、内容广泛、难度加大,大学生必须根据所学内容调整学习策略,包括采用合适的听课方法,制定合适的学习计划等,这些都是学习能力的体现^[14]。除了基本的学习技巧的归纳总结外,当今大学生在学习中学会自主学习,培养高级思维能力。根据正确思维规律和形式对知识进行分析、综合、抽象、推理、论证的能力,是学生自我求知的理性基础,也是提高自主学习能力的关键^[15]。大学课堂中老师教授的具体知识是有限的,他们更多的是教会如何去学。学习能力的提升,有助于提高学习效率,节约学习资源,这是大学生学习适应性的重要方面。

(三)教学模式是指在一定教学理论或教学思想指导下,在实践中形成的相对稳定的教学活动的结构和方式

教学模式包括学校教学内容的设置,作息时间的安排,教师的教育风格等。研究表明,大学的教学模式具有进度快、信息量大、自由支配时间多等特点,因此,大学新生需要花相当的时间来适应大学的教学模式^[11]。新生入学主要进行公共课的教育,很少涉及专业课程,学习难度会比较低;进入大二、大三专业课增多,老师的教授方法也会有所改变;随之而来的专业实习、就业指导等实践课的开设,大学生需要适应不同阶段的教学模式。因此,教学模式也是大学生学习适应的重要方面。对免费师范生来说,学校更应该重视他们的课程内容设置,适当的增加教育政策的解读和对农村中小学教学环境介绍等,对他们的培养要更有针对性。

(四)学习态度是大学生在长期的学习活动中习得的对待学习活动比较稳定的、具有选择性的反应倾向

学习态度的内容包括学生对上课、教师、学习纪律、课外活动、学习成绩、考试以及对学习前途的态度等。学习态度并不是与生俱来的,而是通过经验组织和学习实践逐步形成的,并且通过个体与所处环境的相互作用而不断变化。学生对某一个科目有良好的学习态度,那么他就会上课专心听讲,课后认真复习,积极参与讨论,最终取得良好的学习效果。若抱着“60分万岁”的态度,那么他就很

难学到真正的知识。因此,学习态度也是大学生学习适应性的重要方面。免费师范生存在的一个重要问题就是学习态度问题,他们毕业后要到中小学从教,大多数人认为不用怎么学就能应付那样的工作。这样对未来不正确的认识导致了消极的心态,就对学习产生持续的不良影响。

(五)环境因素是一个较为复杂的维度,主要包括学习环境、社交因素和家庭因素

学习环境是主要指学校环境,既包括校园环境等硬件环境,也包括学习氛围等软件环境。不仅学习环境对大学生学习适应有重要影响,社交因素作用也明显加大。相对中学,大学的社会环境更为复杂,社会活动增多,人际交往更为频繁,因而对学习的影响也随之增大。家庭因素也是一个非常重要的因素。牛凤丽认为,大学生和父母之间良好沟通有助于减轻学习适应的压力,提高大学生的自信水平和适应能力^[16]。王华容研究表明,民主型的家教方式对大学生顺利适应大学学习生活有积极影响,相反专制型、冷漠型、痛苦型的家教方式则不利于大学生正常的学习适应^[9]。免费师范生的家庭环境对其学习适应的影响可能比普通大学生更大,因为大部分免费师范生来自于农村。由于来自偏远农村,对大学的城市生活适应可能比一般大学生慢。免费师范生的身份可能给他们带来心理负担,在人际交往中不自信,在学习适应中不主动。因此,家庭因素对大学生学习适应的影响是复杂的,既有直接的影响,又有间接的影响,还需要进一步探索。

三、当代大学生学习适应状况

(一)总体适应状况与影响因素

目前,研究者对大学生学习适应状况开展了大量研究,但主要集中在大学新生的学习适应问题上。章明明等人的研究表明,大学新生学习不适应占总体不适应的27.8%^[15]。徐富明等的调查表明有23.9%的大学生学习适应性较差,45.8%的大学生学习适应性一般,仅有30.3%的大学生学习适应性较强^[17]。葛明贵和余益兵的调查表明有36.3%的大学生不能适应大学学习^[18]。这些研究表显示,约有三分之一的大学生不能良好适应大学学习。学习适应问题成为了大学适应中的一大难题,需要研究者持续关注。

一些研究者对大学生学习适应存在的主要问题展开了研究。赵富才的研究表明,大学新生的学习适应问题主要表现为:学习态度消极、缺乏学习

兴趣、不适应大学的教学、学习方法不良等。教学模式的适应问题最多,学习方法次之^[19]。徐鸿等人的研究表明,大学生学习适应问题主要表现在学习方法、学习环境、学习计划和自我意识等方面的不适应^[20]。这些学习适应存在的主要问题都能够纳入前面所谈到的学习适应的主要维度。

近些年,研究者从更为具体的影响因素着手研究大学生的学习适应问题。黄文锋、富明等人的研究发现,大学生的学习适应性与一般自我效能感存在显著的正相关^[21];杨梅玲研究得出,提高学生的元认知能力有助于学习适应^[22];李董平等人研究表明,未来时间洞察力、学习定向及社会联结与大学生学习适应显著正相关,成绩定向与学习适应显著负相关^[23];张宏如研究发现,学习取向的价值观因素也会直接影响学习适应性^[24];毛晋平等人研究表明,具有大五人格中谨慎性、宜人性等人格特点的大学生更容易适应大学学习^[25]。这些因素从不同侧面影响着大学生学习适应性,改善这些因素有助于提高大学生的学习适应性。

(二)各类大学生学习适应的比较

首先,不同学科大学生的学习适应性具有不同特点。冯廷勇等人研究发现:综合性大学的学习适应性状况明显优于理工类和农业类,师范类大学学生学习适应性水平处于中间水平。在教学模式上,综合性大学学生的学习适应状况明显高于理工类大学^[3]。唐文清对大学生专业适应性的研究表明,工科学生的适应性相比其他专业的学生来说是最低的,文科学生的专业适应性总体水平比较高,而医学专业、农业和理科专业学生的专业适应性水平处于中间程度^[11]。王华容的调查研究也表明,文科专业大学生的学习适应性水平高于其他专业大学生,医学专业大学生的学习适应性也较好,理工类专业大学生的学习适应性普遍低于其他专业大学生^[9]。那么我们不难发现,理工类学科学习适应相对较难,文科类学科学习适应相当容易,而医学、农学、师范类学科则处于中间水平。

其次,学习适应在不同年级上具有不同的特点。冯廷勇等人对年级差异进行分析后认为,学习适应是随着环境变化的,是一个长期的自我调整过程。大学生的学习适应具有明显的阶段特点,随着学业层次的提升,学习适应的内容也会发生较大变化。一般而言,大一是适应新的学习环境和学习方式,大二是对专业课程的适应,大三是对前途规划和学业的协调的适应,大四是对进入社会前的各种准备的适应^[12]。徐小军的研究结果表明大学生学

习适应性存在显著的年级差异,表现为随年级增高而下降的趋势,总的看来,大二和大四是适应相对不良的时期^[20]。

再次,学习适应在性别、民族等方面表现出差异。早期研究表明,学习的整体适应性存在性别差异,男生显著地好于女生^[3]。但扩招后的研究显示,女生学习适应性显著优于男生^[20]。虽然二者结论不同,但这说明性别差异是学习适应性的一个重要特点。另外,何莹等人调查了大学生在学习适应性方面的民族差异,结果发现:汉族与少数民族杂居学生的学习适应性显著地好于少数民族聚居学生,尤其在非认知因素上^[26]。

四、提高大学生学习适应性的教育对策及研究展望

(一)学生自身对学习适应性的调整对策

同样在一个环境中,为什么有些大学生能很好地适应大学学习而有些学生却不能,学生主体在其中起到了决定性作用。大学生自身要努力完善自我,不断提高学习能力,端正学习态度才能促进大学的学习适应。

多途径激发学习动机。设定合适的阶段性目标,在成功中激励自己;进行双向比较,在差距中激励自己;适当的时候奖励自己,在自我强化中激励自己。学习动机较强的学生往往主动积极地设定中等难度、适合自己的阶段性目标。

提高自身学习能力。学生在课堂上要积极与老师互动,主动跟上老师思维展开头脑风暴,训练自己相关的感知、记忆和思维能力。积极参加研究小组或社会实践等活动,在对专业知识的运用中,提升自己的学习能力。当然,最重要的是学会学习,它是大学生学习能力的核心。

端正学习态度。许多的大学生在学习中甚至不知道自己到底想要什么。有的学生持有按部就班的被动的学习态度;有的学生抱有一种“60分万岁”的消极态度。每门学科都有它存在的价值,不是它没有用,关键是会不会用。学生不能为了学习而学习,要把学习与自己以后的工作、发展联系起来。现在的学习不仅仅是学习知识,更重要的是学会思考,学会多角度看问题,为以后工作做准备。

对于免费师范生自身来说,虽然国家已经为其设定好了工作道路,但这与通过设定个人学习目标来激励自己并不矛盾。要成为一名优秀的毕业生回家乡从事高质量的教育工作,需要在大学中不断学习,积累知识技能。要懂得学习的本质和终身学

习的重要性,不断督促自己培养积极主动的学习态度,使自己始终怀着对知识的渴望,在适应中进步。

(二)教育管理部门的应对措施

学习是学校和学生双向互动的过程,为了使学生成成为有思想、有道德、有能力的栋梁之才,学校应该主动制定相关办法并提高教学质量,以达到高水平的教学效果来帮助学生适应整个大学的学习,为学生以后的就业、再发展打下坚实的基础。

营造良好学习氛围,采取适当激励机制,提高学习动机和激发专业兴趣。首先要进行预防教育^[27],并且这类预防教育在整个大学阶段以不同方式持续开展。让学生了解整个大学的运作模式,做出相应的行为指导和心理预期的调整,使他们感受到自身对未来具有一定掌控能力,才能提高他们的学习动机。其次,一系列的奖励机制也是激发学习动机的必要措施。教育工作者还应该指导学生制定具体的学习目标,并使其与职业生涯规划相结合。实践研究表明,在入学之后就制定大学毕业计划有助于大学生的认知发展和自身的学习定位^[28]。再次,为大学生提供各种合作研究和实践的平台,使大学生提前做好进入社会的准备。

改革教育模式,提高学生学习能力,形成良好学习态度。建议在入学初期,适当减慢讲课速度,采取一种循循善诱的过度方式来缓冲学生的学习适应状况;教会学生在大学的学习策略,提高学生的自主学习能力;改革考试评价方式,促使学生自学,主动扩展知识体系。

开设学习适应方面的心理辅导课程,建立专业的学习辅导机构。学校可以使用量表调查各年级学生的学习适应状况,有针对性地采取团体和个人多种方式向学生提供心理援助;开设心理讲座,建立心理档案^[29],给学生提供调整情绪和缓解学习压力的途径。建立专业的学习辅导组织,该组织由学生成立,专门为学习适应不良的在校学生提供不同专业不同年级的学生课外辅导服务,并与学校的心理辅导中心相结合。

对于国家免费师范生来说,教育管理部门除了在回报社会,为教育事业做贡献方面的宣传外,笔者认为应加大针对免费师范生自身发展方面的宣传教育,让其了解自己和其他非师范生能享受同样的学习资源,体验精彩的大学生活。同时,建议在一些条件允许的课程上让非师范生与免费师范生一起上课,分享多彩的学习风格,提高课堂参与度。

(三)大学生学习适应性的研究展望

对于大学生学习适应性,有几点值得深入探讨

和研究。首先,需要编制一批具有良好信、效度的大学生学习适应的测评工具,并建立适合全国各类高校的常模。这样,才能准确掌握大学生的学习适应状况,筛选出学习适应不良的学生。其次,发展一系列能够有效提高大学生学习适应性的教育辅导方案,并在此基础上展开更加实际的教育和研究工作。最后,国家免费师范生的学习适应性状况特别值得关注。一系列专为他们制定的政策是否会影 响他们在大学的学习适应状况?他们是否具有 一些新的学习适应特点?等等。目前,在这方面的 研究几乎为空白。

参考文献:

- [1] 李红. 论学习活动及其本质[J]. 心理学探新,1999,9(1): 36-43.
- [2] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京:人民教育出版社,1995:51-52.
- [3] 冯廷勇,李红. 当代大学生学习适应的初步研究[J]. 心理学探新,2002,22(1):44-48.
- [4] 黄希庭. 大学生心理学[M]. 上海:上海人民教育出版社, 1996:162-169.
- [5] Pascarella, E. College Environmental Influences on Learning and Cognitive Development: A Critical Review and Synthesis [J]. Higher Education: Handbook of theory and research, 1985, 1:1-66.
- [6] Zitow D. The College Adjustment to College[J]. Journal of College Student Personnel, 1984, 25:160-164.
- [7] Baker R W, Siryk B. Measurement Adjustment to College [J]. Journal of Counseling Psychology, 1984, 31: 179-189.
- [8] Simon L, Roland R. Test of Reaction and Adaptation in College(TRAC): a New Measure of Learning Propensity for College Students [J]. Journal of Educational Psychology, 1995,87(2): 293-306.
- [9] 王华容. 大学生学习适应性及其影响因素研究[D]. 南京师范大学硕士学位论文,2006.
- [10] 王滔,张大均,陈建文. 大学生心理素质量表的编制[J]. 西南大学学报(社会科学版),2008,34(1):122-127.
- [11] 唐文清. 大学生专业适应性量表编制及其应用[D]. 西南大学硕士学位论文,2007.
- [12] 冯廷勇,苏缙,胡兴旺,李红. 大学生学习适应量表的编制

- [J]. 心理学报,2006,38(5):762-769.
- [13] 聂晶. 我国学习适应问题研究综述[J]. 北京教育学院学报,2006,20(1):38-41.
- [14] 王树立. 大学生学习适应性的心理解读与纠偏[J]. 长春金融高等专科学校学报,2006,(2):56-58.
- [15] 章明明,冯清梅. 大学新生学习心理障碍分析及调适途径 [J]. 广州大学学报(综合版),2001,15(4):81-84.
- [16] 刘海燕,刘爱芹,王奎峰. 高师院校大学生学习状况调查与 对策研究[J]. 山东师范大学学报,2002,47(4):28-32.
- [17] 徐富明,于鹏. 大学生的学习适应性及其与人格特征级社会 支持的关系研究[M]. 中国学校卫生,2005,26(4):299-300.
- [18] 葛明贵,余益兵. 大学生学习适应性及其影响因素[J]. 安徽师范大学学报(人文科学版),2005,33(5):602-606.
- [19] 赵富才. 大学新生心理适应问题研究[J]. 健康心理学杂志,1999,4:43-45.
- [20] 徐小军. 大学生学习适应性:结构、发展特点与影响因素研究[D]. 西南师范大学教科所硕士学位论文,2004.
- [21] 黄文锋,徐富明,等. 大学生学习适应性与一般自我效能感、 社会支持的关系[J]. 中国临床心理学杂志,2004,4:51-54.
- [22] 杨梅玲. 元认知训练对生物学习适应性影响的实验研究 [D]. 首都师范大学硕士学位论文,2007,4.
- [23] 李董平,张卫,李霓霓,等. 未来时间洞察力、目标定向、社会 联结与大学生学习适应[J]. 心理发展与教育,2008,1:61-65.
- [24] 张宏如. 大学生价值观念现状与学习适应性关系研究[D]. 华东师范大学硕士学位论文,2004.
- [25] 毛晋平,何炎芬. 大学生大五人格与学习适应性的关系研究 [M]. 中国临床心理学杂志,2008,16(2):200-201.
- [26] 何莹,张庆林,李红. 少数民族与汉族大学生学习适应性的 调查研究[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版),2004, 30(3):44-47.
- [27] 杨艳玲. 大学新生学习适应的问题与对策[J]. 国家教育行政 学院学报,2005,9:155-162.
- [28] Cruce, Ty M, Wolniak, et al. Impacts of Good Practices on Cognitive Development, Learning Orientations, and Graduate Degree Plans During the First Year of College[J]. Journal of College Student Development, 2006, 47(2): 251-285.
- [29] 向守俊. 大学新生的心理适应与教育[J]. 教育探索,2004, 9:26-28.

责任编辑 曹 莉

A Review on the Research of Learning Adjustment of Undergraduates and Educational Measures

FENG Ting-yong, LIU Yan-fei, YI Yang, ZHANG Ya-Ling

(School of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: Learning adjustment was a regulative process of mind and behavior, by which individual regulated him /herself according to learning requirements to achieve the balance between the individual and learning environment. Learning adjustment included five factors: learning motivation, learning ability, teaching model, learning attitude and learning environment, but the study of assessment tools on learning adjustment was at an early stage. The educational measures from the two aspects of the individuals and the educational managerial departments could contribute to improve the learning adjustment level of undergraduate, and the situation of learning adjustment about Free National Normal Students was worth researching in depth.

Key words: undergraduate; learning adjustment; adjustment level; assessment tool; main factors; educational measures