

第二章 学校适应：成长发展新起点

- 第一节 适应与发展：毕生发展新理念
- 第二节 适应过程：迷茫困惑是必然
- 第三节 积极适应：勇于实践是关键

第二章 学校适应：成长发展新起点

第一节 适应与发展：终身发展新理念

- **适应：**一个人通过不断调整自身，使其个人需要能够在环境中得到满足的过程。
 - 适应是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。
 - 人自身做出改变
 - 环境改变
 - 人与环境的适应通过两种途径实现
 - (1) 适应是个体遭遇挫折时的有效自我防御；
 - (2) 适应是个体社会能力的具体体现；
 - (3) 适应是个体心理和谐的重要指标。

第一节 适应与发展：终身发展新理念

- 人的发展：是指人生的发展，是人的身心随着时间不断推进变化的过程。
- 人的发展是获得和丧失的结合。
- 人通过成功完成每一个阶段的人生发展任务从而度过自己完美的生命历程。
- 社会环境在一定程度上影响塑造着人的个性，对人的发展有巨大的影响。

第一节 适应与发展：终身发展新理念

- 积极的适应：个体在客观环境中积极主动地调整自己与环境的不适应行为，增强个体在环境中的主动性和积极性，使自身得到发展。
- 环境的作用最终只是允许他和帮助他的潜能现实化，但是并不能实现潜能，潜能发挥的重要条件是个人的实践。

第一节 适应与发展：终身发展新理念

- 适应与发展的基本理论：
 - 发展心理学的观点，埃里克森的心理发展理论。
 - 人本主义心理学观点
 - 行为主义心理学观点
 - 社会角色理论的观点
 - 人的发展目标说
 - 儒家发展七阶段说
 - 适应与发展的马克思学说

第二节 适应的过程：迷茫困惑是必然

- 理想与现实的冲突
- 角色错位的困扰
- 学习适应不良的焦虑
- 人际交往中的心理孤独
- 生活应对的烦恼

第二节 适应的过程：迷茫困惑是必然

学会适应、积极发展是每个大学生必须正视的任务。

- 1、社会竞争激烈
- 2、社会变化太快
- 3、选择焦虑
- 4、价值观冲突
- 5、人际矛盾

第三节 积极适应：勇于实践是关键

- 大学生适应与发展的任务和要求

- 戚加宁大学生发展七项任务：发展能力、管理情绪、通过自主迈向互相帮助、发展成熟的人际关系、确立自己的角色地位、发展目的、发展整合。
- 四个学会：学会做人、学会做事、学会相处、学会学习。

第三节 积极适应：勇于实践是关键

学会积极发展：

- 自我调整：建立理性的认知方式、适应角色要求、正确控制情绪、
- 确立目标
- 自强自立
- 主动交往
- 积极行动

一、积极适应的内涵

- 所谓积极适应是指个体在变化的环境中，客观分析自身和环境的特点，积极调整自己，主动改变自身的不适应心理和行为，寻找新的发展方向和目标的过程。

二、积极适应的途径

- (一) 主动改变自己
- (二) 自觉调整自己
- (三) 积极社会交往