



《大学生生活导航》

单元2 我的大学我的南开：知悉南开 认识大学 ——大学环境、身份转换中的心理适应

学习目标：1、知悉南开、认识大学、了解环境与心理的相互关系；
2、环境适应的心理策略；
3、身份转换的心理策略。

课程担当：袁辛

课程人员：3645、3646、3648 课程班全体学生

时间&教室：1025&1027&1029 八里台 A501 津南公教 B511

一、 热身活动：手语舞“相亲相爱一家人”

二、 大学环境与南开园——大学与我

你对大学的认知？你对大学的感受？你的大学行动令？

三、 大学简析

大学(University、College)是实施高等教育的学校的一种，包括综合大学和专科大学、学院，是一种功能独特的组织，是与社会的经济和政治机构既相互关联又鼎足而立的传承、研究、融合和创新高深学术的高等学府。大学从产生到至今已有上千年的历史。起初，主要是从德国、英国等国家最早发展起来的。中国现代大学源起于西方，现代西方大学又是从欧洲中世纪大学、英国大学、德国大学再到美国大学这样逐渐演化过来的。

近现代大学直接起源于12、13世纪的欧洲中世纪大学，古代的埃及、印度、中国等都是高等教育的发源地，古希腊、罗马、拜占廷及阿拉伯国家都建立了较完善和发达的高等教育体制。但还不是真正意义上的大学。1088年意大利建立了第一所正规大学——博罗尼亚大学，它是欧洲最著名的罗马法研究中心(也被称为“母大学”，是一所学生大学)。随后，欧洲各地相继出现了大学。巴黎大学

由巴黎圣母院附属学校演变而来，1200 年法国国王承认巴黎大学的学者具有合法牧师资格，有司法豁免权(巴黎大学是第二所大学，是一所先生大学)。

世界范围内的现代大学，起源于 19 世纪初，是指启蒙运动以后经过理性主义改造，特别是指以德国洪堡创办的柏林大学为代表的新型大学。一般认为，1809 年德国柏林大学的创立标志着现代意义上的大学的诞生。现代大学与中世纪大学的根本区别在于大学职能的转变。中世纪大学是传授已有知识的场所，将研究和发现知识排斥在大学之外，而现代大学则将科学研究作为自己的主要职能，将增扩人类的知识和培养科学工作者作为自己的主要任务，推崇"学术自由"和"教学与研究的统一"。柏林大学精神推动了德国科学事业的发达昌盛，19 世纪初到 20 世纪初德国成为世界科学的中心。这一思想对世界高等教育也产生了深远影响，为近代大学的形成奠定了基础。

亚洲范围内，成立于 1877 年的日本东京大学，是亚洲创办最早的大学之一。而中国大学的起源是北洋大学堂，当年中国在中日甲午海战中惨败后，变法之声顿起，天津中西学堂改办为北洋大学堂，标志着中国近代第一所大学诞生。也有不少学者认为位于上海的由圣约翰书院演变而来的圣约翰大学(诞生于 1879 年)是中国近代第一所大学。随着一些学者对中国近代高等教育史研究的不断深入，大家逐渐发现，中国近代最早的教会大学是位于山东的由登州高等学堂演变而来的齐鲁大学(诞生于 1864 年)。1898 年戊戌变法，京师大学堂成立，是为中国近代第一所国立大学和综合大学。——参照 360 百科

《大学生生活导航》

大学

亚洲范围内，成立于 1877 年的日本东京大学，是亚洲创办最早的大学之一。而中国大学的起源是北洋大学堂，当年中国在中日甲午海战中惨败后，变法之声顿起，天津中西学堂改办为北洋大学堂，标志着中国近代第一所大学诞生。也有不少学者认为位于上海的由圣约翰书院演变而来的圣约翰大学(诞生于 1879 年)是中国近代第一所大学。随着一些学者对中国近代高等教育史研究的不断深入，大家逐渐发现，中国近代最早的教会大学是位于山东的由登州高等学堂演变而来的齐鲁大学(诞生于 1864 年)。1898 年戊戌变法，京师大学堂成立，是为中国近代第一所国立大学和综合大学。——360 百科



北洋大学



南开大学

北洋大学堂（天津大学前身）

南开大学 1919 年



四、 大学环境&南开校园

南开与我——认知-感受

南开印象；南开志愿、感受；眼中的南开；理想中的南开。

五、 大学适应故事

1、不能背送崴脚女生；2、不太会挂窗帘的女生；3、入学初的学业测试；4、被学业卡住的学生；5、志愿填报失败的女生；6、高出/不及期待的校园环境...

六、 大学是怎样的一个环境？ 生活环境-人文环境-学习环境-人际环境

七、 心理学实验：养在竖框里的小猫 新环境适应的 U 型曲线

八、 南开故事 南开是怎样一所大学？ 感受指数？ 1-10 分

参考资料：

1、《今天 缅怀南开校父严修》《南开大学报》2016 年 10 月 14 日(第 1313 期)第 3 版



【节选】1898 年初，严修结束贵州学政之任。3 年督学力求变革科举制度。任末上奏折请求改革科举，开专科考选经世致用人才。全国维新变法呼声甚高，严修的建议获清廷采纳。经济特科的开设被梁启超称为戊戌新政“最初之起点”。名满士林，但得罪守旧大臣。上司大学士徐桐宣布与他断绝师生关系。严修被迫请长假回家。不久百日维新正式开启而又迅速失败。重掌朝政的慈禧太后“经济特科易滋流弊，并着即行停罢。” 育

才兴国理想遇到挫折，抱负无法施展，写下“世间无所用斯人”诗句。精力转回“修身齐家”。

1898年严修离职回津将京津两馆合并。原聘英文教师去海军就职，教席空缺。亲友向严修推荐名叫许子政的老师，许氏因为有其他工作无法就任，转荐了自己的内弟张伯苓。这个因缘成就了严、张相识。张伯苓为北洋水师学堂学生，军舰见习，亲眼目睹列强瓜分中国，威海卫两日内国帜三易，他深受刺激，决心脱离海军。

两人都有一腔报国之志却无处施展，又都不愿服输。

2、只存在过8年的西南联大，为何让人念念不忘？



【资料】

梅贻琦以第一名的成绩毕业于南开中学堂，后前往美国留学，归来任职清华校长。在那个风雨飘摇的年代，梅先生多次和清华教授多次筹商，配合国家抗战，做出一系列准备：清华在湖南长沙筹办无线电等特种研究所；在岳麓山下兴建校舍，将部分贵重仪器、书刊、档案逐渐向长沙转移；在南昌与航空学校共同进行航空工程的研究实验。在梅先生眼里，知识分子们更是要团结起来，用自己的力量配合抗战、与国家共存亡，用科技兴国、保留民族文化血脉。

蒋梦麟在《西潮》中记载，当年他在日本留学，在一个展览战利品的战绩博物馆里，看到甲午战争中俘获的中国军旗，军服和武器，简直使他惭愧得无地自容。夜间看着游园的几万盏电灯照耀如白昼，他却孤零零站在假山顶上，望着游行的队伍，不禁潸然涕下。1908年夏天，他参加了浙江省官费留美考试，前往美国加州大学农学院深造。在那里，他某天领悟到了：为什么不研究研究如

何培育人才呢？于是他毅然决定转到社会科学院，选教育为主科，星星之火，也要燎原。

张伯苓则是毕业于北洋水师学堂，后来在“通济”轮上服务时，目睹国帜三易，悲愤填胸。“深受刺激，念国家积弱至此，苟不自强，奚以图存。而自强之道，端再教育。创办新教徒，造就新人才。及苓将终身从事教育之救国志愿。”41岁的张伯苓，辞去天津南开中学校长职务，赴美考察私立大学，研修心理学、教育行政学、近代教育史。他希望在天津亲手创办一所私立大学，与欧美的著名大学一试高下。于是，后来有了天津的私立南开大学。

3位校长的经历，是融进了他们的骨血里，他们的言传身教，影响了周围的教授们，教授们再逐渐影响了学子们，这才有了被众人赞誉有加的联大精神。

【知识窗】国立西南联合大学

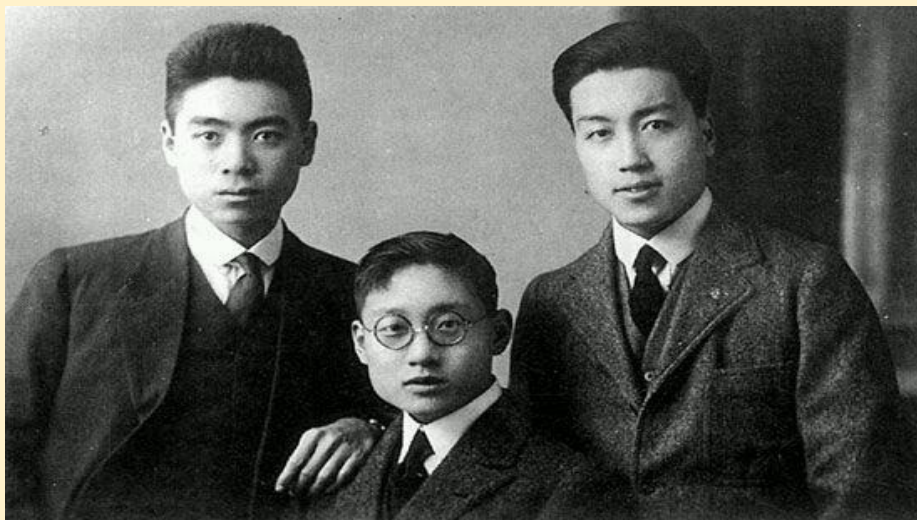


国立西南联合大学(The National SouthWest Associated University)

中国抗日战争开始后高校内迁设于昆明的一所综合性大学。1937年11月1日，由国立北京大学、国立清华大学、私立南开大学在长沙组建成立的国立长沙临时大学在长沙开学(这一天也成为西南联大校庆日)。由于长沙连遭日机轰炸，1938年2月中旬，经中华民国教育部批准，长沙临时大学分三路西迁昆明。1938年4月，改称国立西南联合大学。

从1937年8月中华民国教育部决定国立长沙临时大学组建开始，到1946年7月31日国立西南联合大学停止办学，西南联大前后共存在了8年零11个月，“内树学术自由之规模，外来民主堡垒之称号”，保存了抗战时期的重要科研力量，培养了一大批卓有成就的优秀人才，为中国和世界的发展进步作出了杰出贡献。——360百科

3、人民网：周恩来的学生时代 2017-06-14



东北求学：生活和思想转变的关键

年少的周恩来，经常与在奉天省（今辽宁省）谋生的伯父周贻赓通信。通过字里行间的所思所想，周贻赓对这位侄儿的才学和品行十分欣赏。当周贻赓在奉天度支司（相当于现在的财政局）俸饷科升任科员，生活稍稍安定后，便写信要周恩来到东北去，跟随自己继续读书。

从江淮平原来到白山黑水的东北，周恩来的生活环境发生了极大变化。为了适应东北的环境，他无论冬夏都坚持室外体育锻炼，强健了体格，并习惯了吃高粱。此外，作为南方来的学生，他还克服了陌生环境的影响，学会了结交各方朋友。不同于旧式私塾的新式教育，更是使他的视野开阔了很多，为他之后的进步打下了良好基础。因此，这是周恩来人生中一个重要的转折点。他后来回忆说：“12岁的那年，我离家去东北。这是我生活和思想转变的关键。没有这一次的离家，我的一生一定也是无所成就，和留在家里的弟兄辈一样，走向悲剧的下场。”

南开学校：多才多艺 成绩最优

东北生活，周恩来已有显著进步。但更大的变化在他进入天津南开学校以后。天津可以接触到大城市生活，可以呼吸到近代社会的空气，这为青少年的成长提供了更加广阔的空间。周恩来去东北和转赴天津都得益于伯父周贻赓。1913年春，周贻赓工作发生变动，周恩来随伯父搬到天津。

南开学校4年学习生活使周恩来从各方面都成熟起来。伯父收入微薄，经济困难，他很少回家，平时利用假日和课余时间为学校刻蜡版，抄写教学讲义以补

贴膳食费，减轻家庭经济负担。1914年8月20日，因家境贫寒又品学兼优，经老师推荐，他从本学年起，免交学费，成为当时南开学校少有的免费学生。

尽管生活艰辛，但是周恩来的成绩丝毫没有受到影响。他的国文和数学成绩尤为突出。1914年12月14日荣获南开学校“国文传观”比赛第二名；1915年3月，他参加全校数学比赛，成绩优秀，所在丁二班成绩获全校总分第一。据校报《校风》记载，他是笔算速赛48名最优者之一，代数则能得到满分。

1916年5月6日，南开学校组织了一次不分年级的全校国文特试，11个班的代表200多人参加。周恩来的《诚能动物论》，经南开学校创办人严修亲自选定为第一名。

赴日求学：在挫折中成长

南开学校毕业周恩来希望能继续求学。家境贫寒决定报考日本官费学校。

1917年7月下旬，周恩来和李福景等同学去北京筹划赴日本官费留学事宜。经过奔走，靠同学、师友的帮助，筹集到一笔最低限度的费用。8月13日，他为同学郭思宁题写临别赠言：“**愿相会于中华腾飞世界时**”，表达出他振兴中华的愿望。

1917年9月，周恩来由天津登轮船赴日本。由于学习备考时间很短，周恩来倍感压力。1918年3月4日至6日，周恩来投考东京高等师范学校，遗憾的是，因日文成绩不好，他未被录取。不过，周恩来在精神上并没有过于沮丧。此后，为准备7月投考东京第一高等学校，他打起精神，给自己制定了紧张的学习计划。他在日记中写道：“我自从考完了师范后，心里头非常的着急，以为七月里考第一高等，功课若不预备好了，定然没有取的希望。要打算取上，非从现在起起首用功，断然没有把握。”他还制定了高度紧张的计划：每天读书13.5小时，休息和其他事3.5小时，睡眠7小时。不过，由于参加留日学生爱国运动，使得周恩来的复习计划几乎完全被打乱。直到6月初，他才重新开始温习功课，全力以赴准备考试。1918年7月2日、3日，周恩来投考东京第一高等学校，又因日文成绩不理想，未被录取，心情懊丧。在随后的日记中他写道：“昨前两日试验失败，心中难堪异常。”“这叫做自暴自弃，还救什么国呢？爱什么家呢？不考官立学校，此羞终不可洗。”

分享：写下受到的启发 N 点；周恩来总理环境适应启发。



九、心理策略

面对新环境——尽如人意面；不尽如人意面

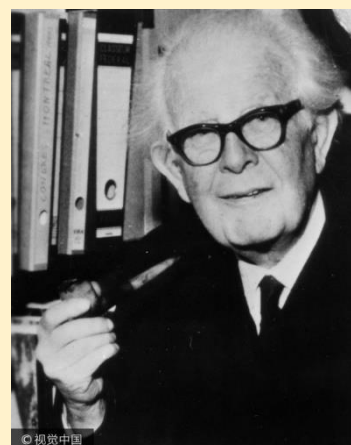
个人策略——学生分享-互相启发-老师建议

适应=智慧的本质

适应心理学(adaptive psychology)以生物进化论思想为基础探讨心理功用。

认为：心理对有机体具有适应功用，指导有机体的行为与环境变化相调适，以保证有机体的生存。

让·皮亚杰 (Jean Piaget, 1896 年 8 月 9 日-1980 年 9 月 16 日) 的发生认识论从生物进化论观点出发，认为智慧的本质是适应。美国机能主义心理学是研究意识对有机体的适应功用的典型学派。



《南开大学一流本科教育质量提升行动计划（2019-2021）》

2019 年 5 月 21 日《南开大学一流本科教育质量提升行动计划(2019—2021)》召开新闻发布会

“三全育人”是关键 2018 年 11 月，物理科学学院成为天津市唯一入选的首批“三全育人”综合改革试点院（系）。打造具有南开特色的全员全方位全过程育人的体系正是“南开 40 条”浓墨重彩的一笔。

课程育人、科研育人、实践育人、文化育人、网络育人、心理育人、管理育人、服务育人、资助育人、组织育人。

【资料】南开发力本科教育质量提升

2019年05月22日 03:31 人民日报

本报天津5月21日电（记者靳博）21日，南开大学召开新闻发布会，正式发布《南开大学一流本科教育质量提升行动计划（2019—2021年）》。

据介绍，该行动计划又被称作“南开40条”，主要针对南开大学建设一流本科教育的重点难点问题，从十个方面提出40条创新举措，打出高等学校本科教育改革“组合拳”，具体包括：把思想政治教育贯穿本科教育全过程、加强教育教学改革创新的设计、围绕促进学生全面发展优化通识教育体系、构建多样化特色化人才培养体系、打造以学为主教学相长的“师生共同体”、全面提高教师教书育人能力、推进现代信息技术与教育教学深度融合、全方位深化国际合作育人、加强实验实践教学和创新创业教育、推动一流本科教育质量文化建设等。

南开大学校长、中国工程院院士曹雪涛表示，南开大学一直有重视本科教育的传统，强调教学优先、坚持以本为本，形成了有南开特色的育人模式。此次“南开40条”的提出，在理念思路，强调“三个转变”：即教育理念从“学科为本”向“学生为本”转变，教育内容从“传授知识”向“提升素质”转变，培养模式从“以教为主”向“以学为主、教学相长”转变。未来，在学生培养方式上将实施以学院为单位的大类招生培养改革，推出“二次选拔”机制，为学生个性化发展创造更多机会与可能。

十、 人与境-事-物

- ◆体验——南开校园-天津金秋；历史今世-一茶一饭
- ◆融入——不断增加-丰富自己的生活感受；单一生活-多维生活
- ◆互融——拓展生活圈；发挥对环境的影响力

十一、 大学生？

写出20个“我是谁”



十二、埃里克森心理社会发展八阶段论



埃里克森认为，人要经历八个阶段的心理社会演变(psycho-social development)。这些阶段包括 4 个童年阶段、1 个青春期阶段和 3 个成年阶段。每一个阶段有这些阶段应完成的任务，并且每个阶段都建立在前一阶段之上，这八个阶段紧密相连。

| 阶段 | 年龄 | 冲突 | 人格发展任务 | 发展障碍者的心理特征 |
|------|---------|----------------|---------------|---------------------|
| 婴儿期 | 0—1 岁 | 基本的信任感对基本的不信任感 | 发展信任感，克服不信任感 | 面对新环境时会焦虑不安 |
| 儿童早期 | 1—3 岁 | 自主对羞怯与怀疑 | 培养自主感，克服羞怯与怀疑 | 缺乏信心，行动畏首畏尾 |
| 学前期 | 3—6 岁 | 主动对内疚 | 培养主动感，克服内疚感 | 畏惧退缩，缺少自我价值感 |
| 学龄期 | 6—12 岁 | 勤奋对自卑感 | 培养勤奋感，克服自卑感 | 缺乏生活基本能力，充满失败感 |
| 青年期 | 12—20 岁 | 同一性对角色混乱 | 建立同一性，防止角色混乱 | 生活无目的、无方向感，时而感到彷徨迷失 |
| 成年早期 | 20—40 岁 | 亲密对孤独 | 发展亲密感，避免孤独感 | 与社会疏离时感到寂寞孤独 |
| 成年中期 | 40—60 岁 | 繁殖感对停滞感 | 获得繁殖感，避免停滞感 | 不关心别人与社会，缺少生活意义 |
| 成年晚期 | 60 岁后 | 完善对绝望 | 获得完善感，避免绝望与沮丧 | 悔恨旧事，徒呼负负 |

5、青春期(12~18 岁):自我同一性和角色混乱的冲突

一方面青少年本能冲动高涨会带来问题，另一方面青少年面临新的社会要求和社会冲突感到困扰和混乱。青春期的主要任务：建立新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及在集体中的情感位置。这一阶段的危机是角色混乱。

"这种统一性的感觉也是一种不断增强的自信心，一种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感(一个人心理上的自我)。如果这种自我感觉与一个人在他人心目中的感觉相称，很明显这将为一个人的生涯增添绚丽的色彩"。(埃里克森，1963 年)

——参照 360 百科

6、成年早期(18~25岁):亲密对孤独的冲突

只有具有牢固的自我同一性的青年人，才敢于冒险与他人发生亲密关系。因为与他人发生爱的关系，就是把自己的同一性与他人的同一性融合一体。这里有自我牺牲或损失，只有这样才能在恋爱中建立真正亲密无间的关系，从而获得亲密感，否则将产生孤独感。埃里克森把爱定义为“压制异性间遗传的对立性而永远相互奉献”。

——参照 360 百科

自我同一性/角色混乱

亲密/孤独

危机

十三、大学与我

大学生?-大学生!

20 个我是谁

——选出三个最重要的身份

——选出三个自己最在意的身份

——选出三个最想发展的方面

老师的建议：

思考-读书-学习-行动

大学生活在人生中的重要地位

进入“成年期”，走向相对成熟的阶段；
进行真正意义上的“自主学习”期，在对以前所有学习整合基础上深造；
未来生活的准备与实习期，欢乐与痛苦构成人生绚丽多彩的乐章；
人生建功立业的准备阶段，磨砺人品和学习专业知识。



《大学生心理健康》 林崇德、杨振斌等

十四、 你的南开愿景？

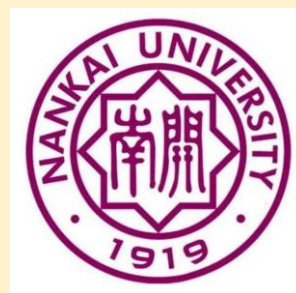
【南开校歌】渤海之滨，白河之津，巍巍我南开精神，
汲汲骎骎，月异日新，发煌我前途无垠。美哉大仁，智
勇真纯，以铸以陶，文质彬彬。渤海之滨，白河之津，
巍巍我南开精神。



小游戏：

南开校色为何青莲紫？ 南开校色哪一款？

【补充】南开大学为何叫“南开”？ 校徽的寓意？



【小结】

- 1、你感到的最大收获？
- 2、你听到最重要的东西？
- 3、2 学时下来，你的心情与上课前相比怎样？理由是？

【思考题】

- 1、大学对于你的意义？
- 2、查阅校徽的寓意、如何与南开搞好关系？

【作业-个人】

- 1、请分别描述你最重要、最在意、最想发展的三个身份。
- 2、阅读一篇南开古今相关文章，写出读后感。

【作业-家组】

- 1、家组作业——安排一次家组聚会
- 2、讲座邀请或人物访谈

【作业提交】 nk2021daohang@126.com

课号-老师名-学号-姓名 M/F-学院-单元

说明：课程作业同学们只需要完成个人作业部分；12 单元选做六次，鼓励大家都做，是自己的成长心路。作业最好在单元讲授完成后及早完成。家组作业根据老师的另行安排。

【学习包】

- 1、智慧树——《大学生心理健康》杨振斌等
- 2、《张伯苓传》、《张伯苓与南开大学》、《张伯苓教育轶文全编》、《铅字流芳大先生——近代报刊中的张伯苓》等
- 3、《西南联大“中国文学史”讲堂录》

谢谢同学们努力学习，谢谢教务陈子晨老师协助课程顺利进行！

袁辛 心理健康教育中心 yuanx@nankai.edu.cn