

学校适应研究综述

——不同发展阶段的影响因素与文化差异

王亦贤^{1*}, 韩丁啸²

¹ 樱美林大学大学院积极心理学研究所, 日本 东京

² 冈山大学大学院社会文化科学研究所, 日本 冈山

收稿日期: 2025年11月18日; 录用日期: 2025年12月26日; 发布日期: 2026年1月6日

摘要

学校适应是学生在学校环境中成功应对学习任务、处理人际关系、参与班级活动及调节情绪的综合能力体现。随着教育改革深入与学生心理健康问题日益突出, 学校适应与心理健康的关糸成为教育学和心理学的研究热点。文章系统梳理了幼儿园、小学、初高中等不同发展阶段学校适应的主要影响因素及其文化差异, 并比较了中西方在学校适应测量工具与研究视角上的异同。研究发现, 学校适应是一个动态、多维的结构, 其核心影响因素随发展阶段而变化, 并显著受到文化背景的调节。最后, 提出未来研究应拓展追踪设计、扩大样本代表性、开发跨文化适用量表, 并为教育实践提供基于学校适应的心理健康促进思路。

关键词

学校适应, 文化差异, 人际关系, 学业

A Systematic Review of School Adjustment

—Influencing Factors across Developmental Stages and Cultural Differences

Yixian Wang^{1*}, Dingxiao Han²

¹The Positive Psychology Research Institute, J. F. Oberlin University, Tokyo, Japan

²Graduate School of Humanities and Social Sciences, Okayama University, Okayama, Japan

Received: November 18, 2025; accepted: December 26, 2025; published: January 6, 2026

Abstract

School adjustment, integral to student mental health, is a multidimensional capacity for managing

*通讯作者。

academic, social, and emotional school demands. As educational reforms deepen and student mental-health issues become more salient, the link between school adjustment and psychological well-being has emerged as a focal topic in education and psychology. This review synthesizes research on its influencing factors across kindergarten, primary, and secondary school stages, highlighting distinct cultural patterns between Chinese and Western contexts. Findings reveal school adjustment as a dynamic construct shaped by evolving factors (e.g., relationships, academics) moderated by culture. We recommend that future research adopt longitudinal designs, broader sampling, and cross-culturally valid scales to inform school-based mental health interventions.

Keywords

School Adjustment, Cultural Context, Relationship, Academic

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

学校适应是学生在学校环境中成功应对学习任务、处理人际关系、参与班级活动及调节情绪的综合能力体现。近年来,随着教育改革的深入和学生心理健康问题的日益凸显,学校适应与心理健康的关系成为教育学和心理学领域的研究热点。[教育部\(2024\)](#)指出,有些地方心理健康教育长期开展,却并未明显减少青少年群体的焦虑、抑郁、睡眠障碍、厌学等情况。当前学生心理健康测评仍存在标准不一、评估混乱等问题。青少年的发展与身心健康一直都是中国乃至全世界重视的重要课题之一。尤其是随着中国经济的高速发展,人们所承受的身心压力或社会性压力也随之发生巨大变化,而这一变化在青少年群体中表现尤为显著。[郝玉玺等\(2023\)](#)的研究表明,在校高中生中有近三成的学生具有心理问题,其中检测率前三的为强迫症状、人际关系敏感和抑郁。早餐习惯、睡眠时长、学校适应、奖学金、学历期望、霸凌等因素显著影响学生的心理健康水平。[程少贵等人\(2023\)](#)发现,在高职院校中的抑郁检测率高达49.6%,而自闭特质、学校适应以及抑郁之间均具有正相关。可能是因为学校采取封闭式管理,学生与外界沟通、进行娱乐活动等的行为受到限制而导致。通过以往的研究可以看出,学校适应与学生身心健康之间存在显著关联。[唐天桂等人\(2024\)](#)指出,良好的学校适应可直接缓解高中生抑郁。由此可见,如何更好地提高学校适应是学生生活中非常重要的一部分。然而关于学校适应的研究并没有一个统一的标准定义,在影响学校适应的各种研究当中,过度集中对某一方面内容进行探讨的现象仍然存在。本文旨在通过综述不同学段学生的研究,全面分析学校适应的现状、影响因素及其与心理健康的关系,为提升学生心理健康水平提供理论依据和实践指导。

2. 研究现状

2.1. 概念解释

学校适应是指学生在学校情境中愉快地参与学校活动,并在学习、人际交往和情绪适应方面表现成功的状况([侯静, 2012](#))。且不同年级学生的学校适应与心理健康之间的影响因素稍有不同。

2.2. 幼儿园阶段的学校适应: 师生关系与同伴关系的主导作用

对幼儿园学生而言,学校适应主要表现在师生关系和同伴关系。[Birch & Ladd \(1997\)](#)以幼儿园儿童为

对象, 通过填写学生-教师关系量表, 发现了师生关系的三个维度对学校适应有独立且不同的影响: 对教师的依赖性可能反映出儿童的不成熟或对学校环境的不适应; 冲突性可能使学校环境变得消极, 影响儿童的情感与行为; 亲密性则可能作为支持性资源, 促进儿童的学业与情感适应。Ladd 等(1997)通过个人访谈方法, 发现了不同的同伴关系在学校适应中也具有不同的影响关系, 没有单一关系能够解释所有适应结果, 教育者应全面评估儿童的同伴关系。

2.3. 小学阶段学校适应的文化差异: 家庭与教师的影响

在小学生阶段开始, 中西方在学校适应相关的研究出现不同, 主要区别在于家庭教育的影响力。陈英敏等人(2019)指出, 师生关系和同伴关系对学校适应有显著正相关的影响, 并且亲子关系是中国独特的影响因素, 与同伴关系的影响力并无差异。与西方研究不同, 在中国初中生群体中, 长辈与晚辈关系(师生关系, 亲子关系)的影响力超过了同伴关系。造就这一情况发生的原因可能是尊师重教的传统文化和在应试教育上教师所拥有的独特地位, 以及重视家庭的文化价值观。其他研究也显示, 小学生的亲子关系不仅直接影响学校适应, 还通过促进自立行为间接提升学校适应水平(凌辉等, 2019)。卢富荣等人(2018)指出, 父母的教养方式与儿童学校适应之间不是单向影响, 而是存在动态交互作用。权威型教养方式与积极的学校适应正相关, 专制型和放任型教养方式与消极的学校适应正相关。

西方研究则显示出与教师之间的关系最影响小学生的学校适应。Emura & Okubo (2012)指出, 不同的班级类型在影响学校适应方面具有不同效果, 而教师关系在所有班级中均与学校适应有正相关, 与青少年阶段不同。Demirtas-Zorbaz & Ergene(2019)指出, 在小学初期, 学生的行为问题以及他们在学校环境中建立的人际关系(师生关系, 同伴关系)对于顺利适应学校至关重要, 其中师生关系对学校适应有显著的正关系, 是预测力量的最强积极因素。相比之下家庭参与并未显示出明显作用。

2.4. 初高中阶段学校适应: 学业、性别、学校类型的差异

到了初高中阶段, 侯静(2014)发现, 重点高中的学生在学校适应、学习适应、师生关系、学校态度等方面均优于非重点高中学生; 高三学生的学校适应最好, 高二最差; 女生在学校适应、学习适应、情绪适应、同伴关系等方面均优于男生。指出改善非重点高中的教学质量与师生关系、关注高二学生的适应低谷和加强对男生学校适应的引导和支持在提高学校适应当中尤为重要。侯静(2013)编制了适用于中国高中生的学校适应量表。以学习适应、师生关系亲密性、师生关系冲突性、同伴关系适应、情绪适应、集体活动适应、学校态度这 7 个维度进行测量, 总共包含 82 个题目, 具有良好的信效度。但是指出学校适应的相关界定存在不一致, 以及测量工具缺乏统一指标、缺少统一测量不同年龄阶段的工具和公认测量指标等问题。江光荣等(2017)编制出适用于中国小学生至高中生的《学校适应成套量表》, 量表结构包括学业适应、社会性适应、个人适应三个分量表, 涵盖学习动机、学习技能、同伴关系、师生关系、情绪调节、自尊等多个维度。按照小学 1~2 年级、3~6 年级、初中、高中分为四个阶段, 每个阶段都有相对应的量表以适用于不同年龄段的学生学校适应情况。此量表是具有良好信效度的正式量表。解决了侯静(2013)提出的没有适应不同年龄段的工具问题, 但是高中生的适用量表在测试过程中仍存在些许问题。

赵鹏(2012)同样发现, 女生在总体上优于男生, 重点学校优于非重点学校, 并且非住校生优于住校生, 班级学习环境评价越高, 适应越好, 成绩下游学生适应最差。李云星和李一衫(2018)指出, 在新高考背景下学校适应水平整体一般且不存在性别与年级差异。班级人数、父母文化程度、学校层次(重点, 非重点)、课程内容等成为影响学校适应的主要因素。此外学业成绩也可以预测到学生后期的抑郁水平, 潘康和傅亚强(2025)指出, 前期学业成绩可负向预测后期抑郁水平。关注学生因学业问题所产生的负面情绪, 并通过学业指导、人际技能培训、体育训练等方式提升学生的价值感和预防抑郁。

而在之前的研究中显示的同伴关系对学校适应的影响到了高中之后则产生了变化。陈英敏等(2018)发现, 同伴依恋关系和羞怯与学校适应具有中介作用, 但此作用仅在高一年级显著, 高二、高三年级的时候被其他因素所影响。

Longobardi 等人(2016)发现, 师生关系在初中升高中阶段占据主要影响地位, 与老师建立积极、支持性的关系至关重要。师生关系的亲密度能够预测学业成绩, 师生关系的冲突性能够预测高中阶段的问题行为或注意力不集中等问题。Berndt 等人(1999)发现, 友谊在学校适应上的影响是比较复杂的。高质量、稳定的友谊能促进积极适应, 但也可能放大朋友的负面影响。Nakai (2008)指出, 学生对教师的信任感不仅影响师生关系, 还在学业、前途选择等方面具有影响水平。与学生建立起以安全感为核心的信赖关系尤为重要。

并且, 大部分研究都是以 1 所学校或少量学校, 1 种或 2 种学校类型(如重点, 非重点)为样本进行调查研究, 忽视了学校对学生学校适应的影响。Okubo (2005)编制了适用于中学生, 高中生和大学生的学校适应量表。从个人和环境的关系视角出发, 以舒适感、目标感、归属感和无劣等感四个维度进行测量, 总共包含 47 个题目, 具有良好的信效度, 但其是以单一角度进行的测量(个人与环境的适合性)。该研究以 6 所学校(包含 4 种不同类型的学校)为对象, 发现朋友关系在所有学校当中都具有最强的影响效果, 师生关系和学业的影响随着学校的变化而变化。如在问题学校中, 良好的师生关系反而会增强劣等感; 在重点升学学校中, 学业对学校适应影响不显著; 在升学困难学校中, 师生关系对适应感没有显著影响。对此, 张光珍等人(2014)以学校氛围对学校适应有何影响进行了研究。结果显示, 学校氛围具有长期预测作用, 第一学年的学校氛围能预测第二、第三年的学校适应。学校给予学生感知到的自主机会越多, 反而越不利于其学校适应。早期的同学支持对学校适应有积极作用, 但随着时间推移, 后期的同学支持对适应能力和学业成绩产生负面影响。女生的学校适应整体优于男生。

3. 总结与展望

本综述基于现有研究, 提出发展阶段和文化背景的双维模型, 以便更系统地解释学校适应的影响因素随发展阶段和文化差异的动态解释路径。以发展阶段维度进行观察可以发现, 学校适应的主导因素随着个体发展而变化。在幼儿园期间师生关系和同伴关系是学校适应的最大影响因素, 而到了小学阶段, 中西方研究开始呈现文化差异性。在师生关系和同伴关系的基础之上, 家庭关系成为了中国小学生对学校适应的较为重要的影响因素, 而外国研究则显示师生关系依旧占据主导地位。中国的学生在到了初高中阶段时, 可能由于应试教育的情况, 学业成为了主导学校适应的主要因素。并且, 多数研究显示, 女生的学校适应要整体优于男生, 性别也是学校适应的影响因素。西方研究显示出师生关系、同伴关系、学业均对学校适应产生影响, 然而最具影响力的是以师生关系和同伴关系为主的人际关系影响最大。中西方在文化价值观、教育制度的差异对学校适应文化造成了影响。

然而, 在研究方法上仍存在局限性。首先, 多数研究都是以横断研究和调查问卷为主, 张光珍等(2014)的追踪研究显示出影响学校适应的因素和学校氛围是具有长期预测性的。因此在横断研究中要考察对学校适应不造成影响的因素是否在追踪研究中具有影响效果。其次, 样本较少对学校适应结论的普适性带来问题。多数研究集中于单一或少量学校, 忽视了不同学校类型、不同学校文化背景所带来的影响。未来的研究应该扩大样本量, 以解决结论普适性不足的问题。

对于学校适应的影响因素, 中西方都具有较为相似的影响因素, 但是在测量工具方面有着较大的区别。中国的调查量表更倾向于测量学生的学业情况、人际关系的质量, 而西方研究着重于学校的主观感受情况。因此, 未来的研究需开发在跨文化背景下具有有效适用性的量表。

最后, 本综述提出的发展阶段和文化背景的双维模型对一线教育者提供了新的实践干预思路。例如

在幼儿园阶段加强师生互动, 关注学生之间的关系。小学阶段要加强学校和家庭之间的沟通交流, 详细地向家长汇报学生在学校内的情况。而到了初高中阶段, 更多地关注学生学业情况以及由此所产生的心理问题, 从而能更有效地提高学校适应。同时在每个阶段都需要关注具有普适性的师生以及同伴等人际关系。**教育部(2024)**所关注的青少年心理健康问题提供了基于学校适应视角的全新介入思路, 教育者应根据不同的发展阶段, 给予学生在不同方面的干预, 以提升学生的心理健康, 促进学生的全面发展。

参考文献

- 陈英敏, 李迎丽, 肖胜, 邓秋月, 高玉洁, 高峰强(2019). 初中生人际关系与学校适应的关系: 多重中介模型检验. *中国特殊教育*, (4), 84-91.
- 陈英敏, 张仁杰, 李亮, 冯建荣, 韩磊, 高峰强(2018). 高中生羞怯与学校适应的关系: 同伴依恋的中介作用及年级差异. *心理学探新*, 38(5), 464-468.
- 程少贵, 高鹏, 李济平, 田贞尚, 程思, 叶冬青, 方心宇(2023). 高职学生学校生活适应不良在自闭特质与抑郁关系中的中介作用. *中华疾病控制杂志*, 27(10), 1204-1211.
- 郝玉玺, 王小康, 潘秋予, 麦陈耀, 张金鹏, 王宣儿, 胡军(2023). 山东省高中生心理健康影响因素分析. *中国健康教育*, 39(7), 579-595.
- 侯静(2012). 学校适应的界定和测量的综述. *首都师范大学学报(社会科学版)*, (5), 99-104.
- 侯静(2013). 高中生学校适应量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 21(3), 385-388.
- 侯静(2014). 北京市部分高中生学校适应现状. *中国学校卫生*, 35(7), 1014-1019.
- 江光荣, 应梦婷, 林秀彬, 韦辉, 张汉强(2017). 《中国中小学生学校适应成套量表》的编制. *中国临床心理学杂志*, 25(3), 435-444.
- 教育部(2024). 关爱心理健康 护航阳光成长——教育系统齐心协力推动青少年心理健康工作综述.
http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202405/t20240527_1132709.html
- 李云星, 李一杉(2018). 新高考改革背景下高中生学校适应的调查研究——以浙江省S市为例. *教育发展研究*, 38(22), 30-36.
- 凌辉, 黎任水, 张建人, 李光程, 皮丹丹(2019). 小学高年级学生亲子关系与学校适应: 自立行为的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 27(1), 134-137.
- 卢富荣, 刘丹丹, 李杜芳, 王标(2018). 父母教养方式与低年级小学生学校适应的关系: 基于交叉滞后分析. *心理与行为研究*, 16(2), 209-216.
- 潘康, 傅亚强(2025). 初中生学业成绩焦虑与抑郁之间的纵向预测关系. *校园心理*, 23(5), 391-396.
- 唐天桂, 罗昊, 袁泽亮, 彭小凡, 潘彦谷(2024). 高中生社交回避及苦恼和学业倦怠与学校适应和抑郁的纵向关系. *中国学校卫生*, 45(4), 544-548.
- 张光珍, 梁宗保, 邓慧华, 陆祖宏(2014). 学校氛围与青少年学校适应: 一项追踪研究. *心理发展与教育*, 30(4), 371-379.
- 赵鹏(2012). 高一新生学校适应现状调查研究. *现代中小学教育*, (5), 63-66.
- Berndt, T. J., Hawkins, J. A., & Jiao, Z. (1999). Influences of Friends and Friendships on Adjustment to Junior High School. *Merrill-Palmer Quarterly*, 45, 13-41.
- Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1997). The Teacher-Child Relationship and Children's Early School Adjustment. *Journal of School Psychology*, 35, 61-79. [https://doi.org/10.1016/s0022-4405\(96\)00029-5](https://doi.org/10.1016/s0022-4405(96)00029-5)
- Demirtaş-Zorbaz, S., & Ergene, T. (2019). School Adjustment of First-Grade Primary School Students: Effects of Family Involvement, Externalizing Behavior, Teacher and Peer Relations. *Children and Youth Services Review*, 101, 307-316. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.04.019>
- Emura, S., & Okubo, T. (2012). The Relationship between Subjective Adjustment to the Classroom and School Life in Elementary School Children: Development of a Subjective Adjustment Scale for Elementary School Children and an Examination by Classroom. *The Japanese Journal of Developmental Psychology*, 23, 241-251.
- Ladd, G. W., Kochenderfer, B. J., & Coleman, C. C. (1997). Classroom Peer Acceptance, Friendship, and Victimization: Distinct Relation Systems That Contribute Uniquely to Children's School Adjustment? *Child Development*, 68, 1181-1197. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1997.tb01993.x>

-
- Longobardi, C., Prino, L. E., Marengo, D., & Settanni, M. (2016). Student-Teacher Relationships as a Protective Factor for School Adjustment during the Transition from Middle to High School. *Frontiers in Psychology*, 7, Article No. 1988. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01988>
- Nakai, T. (2008). Trust for Teachers and School Adjustment: A Study of Junior High School Students. *The Japanese Journal of Developmental Psychology*, 19, 57-68.
- Okubo, T. (2005). Factors Contributing to Subjective Adjustment to School in Adolescents: Development of an Adjustment Scale for Adolescents and an Examination by School. *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 53, 307-319. https://doi.org/10.5926/jep1953.53.3_307