

新时代大学生自觉性培养的多维策略探究

赵敬创

浙江海洋大学, 浙江 舟山 316022

DOI: 10.61369/VDE.2025050042

摘 要 : 本文探讨了新时代大学生自觉性的内涵, 包括自我认知、自我管理和自我提升, 分析了其在个人成长、学业发展、职业规划和社会贡献等方面的重要性, 同时剖析了当前大学生自觉性存在的学习动力缺失、自我管理失能、受社会环境冲击和家庭教育缺陷等问题及成因, 最后从加强思想政治教育、完善学校教育管理、强化家庭教育引导和提升大学生自我教育能力四个维度提出了培养策略。

关 键 词 : 新时代; 大学生; 自觉性; 培养; 策略

Research on Multi-dimensional Strategies for Cultivating Self-awareness among College Students in the New Era

Zhao Jingchuang

Zhejiang Ocean University, Zhoushan, Zhejiang 316022

Abstract : This paper explores the connotation of self-awareness among college students in the new era, including self-cognition, self-management, and self-improvement, and analyzes its significance in personal growth, academic development, career planning, and social contribution. It also dissects the problems and causes of the lack of learning motivation, self-management incapability, social environment impact, and family education deficiencies among current college students. Finally, it proposes cultivation strategies from four dimensions: strengthening ideological and political education, improving school education management, enhancing family education guidance, and improving college students' self-education ability.

Keywords : new era; college students; self-awareness; cultivation; strategies

在新时代背景下, 随着社会的发展和科技的进步, 对于人才提出了新的要求, 既要求其专业知识深厚, 又需要他们具备精湛的技能 and 较高的思想品质和自觉性, 以满足企业对于该类人才的需求, 提高其社会适应性。

全球化进程的加剧, 人工智能时代的到来, 需要人才在具备创新意识的同时, 也能养成自主学习意识和能力, 从而更好地促进社会发展。大学生属于社会发展之关键力量, 自觉性能力如何直接关系到学习能力和实践水平, 此外, 还和其社会价值和个人价值实现息息相关。在科创领域, 当大学生具备较高自觉性时, 往往能主动了解前沿知识和动态, 并能克服自身的懒惰、畏难等心理, 自觉攻坚克难, 为技术发展和创新贡献自己的力量; 针对社会服务这一领域, 对于社会需求能够敏锐察觉, 并通过参与公益类活动, 以实际行动, 践行个人理想, 实现个人价值的同时, 也能为实现社会价值添加助力。

大学生尽管心理和生理已经发育成熟, 但三观尚处于形成期。重视对他们自觉性的培养, 能够使大学生度过更有意义的大学生活, 使其具有明确的目标以及发展方向, 在消除其学习盲目心理的同时, 也能挖掘其学习潜能。当大学生具备较高自觉性时, 往往能科学管理自身时间, 平衡好学习、娱乐和生活等, 在遇到困难时, 不会轻易放弃, 而是攻坚克难, 勇往直前, 从而战胜困难, 超越自我。

高校承担着为社会培养高素质人才的重任, 应当高度重视培养大学生的自觉性, 把大学生培养成为堪当民族复兴重任的时代新人。

一、新时代大学生自觉性的内涵

新时代大学生自觉性是个体基于时代需求的主动发展能力, 核心体现为自我认知的清醒、自我管理的高效与自我提升的持续, 是“知一行一创”合一的成长素养。

自我认知是自觉性的逻辑基础, 指大学生对自身兴趣特质、能力边界及价值取向的清晰定位。通过实践反思与决策校准, 形

成对“我是谁”“我能做什么”的理性认知, 避免目标盲从, 为行为选择提供价值锚点。

自觉性的落地离不开自我管理, 主要表现在能主动调控自己的学习、社交和生活等诸多方面。如面对学习, 能结合自身情况制定适宜的目标, 并能低于外来干扰; 面对生活, 则能良好的作息习惯, 具备较强的情绪管理能力, 尽管面对开放环境, 也能平衡好自由和自律, 并通过不断增强自己的行为自律以及心理健

康，提高自觉性。

自觉性最终追求为自我提升，主要表现为思维方面，这里指的是成长思维，能够为大学生的成长和发展提供助力。即学生在扎根专业的同时，也注重品德修养，不断提高自己的综合能力，正确看待个人发展，即将其与时代需求结合起来，以提升学生的专业能力，使其具备价值担当。

三者构成有机体系：自我认知明确方向，自我管理保障执行，自我提升推动进阶，共同诠释新时代大学生从“被动适应”到“主动建构”的自觉性本质，使其成为兼具清醒认知、自律能力与进取精神的自我驱动型主体。

二、新时代大学生自觉性的重要性

大学生自觉性是驱动个人成长、学业发展、职业规划与社会贡献的核心动能。

大学生的全面发展和他们的自觉性息息相关，后者是前者的重要动力^[1]。对于大学生而言，自觉性水平如何直接关系到其是否具备正确的价值观，以及面对生活抉择的时候，不至于做出错误选择，而走上人生歧途。当大学生具备较高自觉性时，往往具备正确的自我认知，并能及时进行反思，在面对复杂多变的环境时，在制定个人计划时，不随波逐流，不盲目自信，也不过于自卑，而是更为科学、合理。

自觉性是大学生取得优异学习成绩和深入掌握专业知识的重要保障。大学的学习环境与中学相比，更加注重学生的自主学习能力和自我管理能力^[2]。自觉性强的大学生能够充分利用大学丰富的学习资源，主动开展学习和研究；能够制定科学合理的学习计划，按时完成学习任务，积极参与课堂讨论和学术研究活动，主动向教师和同学请教问题，不断拓宽自己的知识面和思维视野；面对困难和挫折时，能够凭借坚定的自觉性和顽强的毅力，坚持不懈地努力，克服学习中的重重障碍。

自觉性有助于大学生提前做好职业准备，明确职业目标，增强职业竞争力^[3]。面对竞争压力巨大的就业市场，大学生需要具备较强的自觉性，才能在激烈的就业竞争中脱颖而出。具有自觉性的大学能够主动关注职业市场动态和行业发展趋势，了解不同职业的要求和发展前景，结合自己的兴趣、专业和优势，制定合理的职业规划；能够积极参加实习、实训、职业技能培训等活动，积累实践经验，提升职业技能，提高自己的职业素养和就业竞争力；能够自觉地完善简历和学习面试技巧，积极主动地寻找就业机会，为顺利就业做好充分准备。

对于大学生而言，自觉性能够引领他们积极参与实践活动，不再将自己排除在社会发展之外，而是积极为其发展贡献力量^[4]。作为未来社会合格建设者、接班人，大学生应主动肩负起这一重要使命。当大学生具备较高自觉性时，往往更关注和关心社会问题，并在强烈使命感和担当意识的推动下，积极参与实践活动，如科创、公益活动等，将社会发展和个人发展结合起来，为其贡献智慧和汗水，并为其日后走向社会奠定扎实基础。

三、新时代大学生自觉性现存问题与成因剖析

（一）学习动力缺失：目标真空与兴趣匮乏的双重困境

部分学生面对学习环境、目标等方面的变化，容易失去学习动力。高中阶段所采取的模式主要是将高考作为导向，这种导向较为单一，且依赖的是外部压力，而不是学生内在学习动力。大学阶段，许多学生由于失去了学习目标，又无法制定新目标，导致其不再具备学习动力，有些学生甚至完全“躺平”^[5]。他们对于专业知识的片面认知，认为大学学习就是应付考试，顺利取得毕业证书即可。学生对于专业选择的盲目，使得他们对于课程内容的学习兴趣低下，主动探究积极性不高；对于科研、学业等方面的挑战，容易产生畏难情绪，形成恶性循环，即学习成绩下滑，导致兴趣和热情不足，最后丧失学习动力，然后进入到下一轮的成绩下滑等循环中，不利于其构建知识体系。

（二）自我管理失能：时间、情绪与行为的系统性失控

自我管理能力薄弱集中体现在三个维度：其一，时间规划混乱。大学生课余时间充裕，但部分学生沉溺短视频、网络游戏，熬夜刷剧、昼夜颠倒现象普遍，导致学习效率低下、健康受损^[6]；其二，情绪调节缺位。面对学业压力、社交矛盾及就业焦虑，部分学生缺乏心理调适技巧，易陷入焦虑、抑郁等负面情绪，甚至因人际关系处理不当影响正常学习生活；其三，行为自律缺失。逃课、迟到等违反校规现象屡见不鲜，考试作弊等不诚信行为仍时有发生，严重破坏学风建设。

（三）社会环境冲击：信息过载与价值扭曲的外部干扰

互联网时代的信息爆炸加剧了大学生的价值困惑^[7]。一方面，拜金主义、享乐主义、极端个人主义等不良思潮通过短视频、社交平台渗透，误导部分学生追求物质享受与即时满足，忽视了长远发展；另一方面，就业市场竞争白热化引发群体性焦虑。许多学生因缺乏清晰职业规划，转而陷入“躺平”“摆烂”的消极状态，学习动力持续衰减。

（四）家庭教育缺陷：过度干预与监管缺位的双重弊端

家庭教育模式对大学生自觉性养成产生深远影响^[8]。部分家长奉行“唯分数论”，过度包办生活事务，导致孩子缺乏独立决策与自我管理能力；部分家长采用高压式教育，破坏亲子沟通，削弱孩子主动学习意愿。尤为突出的是，大学阶段家庭教育的“断崖式缺位”普遍存在。家长误以为孩子成年后无需监管，未能及时关注其心理变化与成长需求，致使学生在面临学习、社交等问题时缺乏外部引导与支持，进一步加剧自觉性缺失。

这些问题的形成是个体认知偏差、教育体系缺陷与社会环境变迁共同作用的结果，亟需家庭、学校与社会协同构建自觉性培育体系，帮助大学生突破发展瓶颈，实现全面成长。

四、新时代大学生自觉性培养的四维策略

（一）加强思想政治教育，筑牢价值根基

一是创新思政课堂教学^[9]。突破传统灌输模式，采用案例教学法解析社会主义核心价值观，如以“时代楷模”事迹具象化阐释

释“奉献”内涵；运用问题导向教学法，围绕“数字时代青年责任”等议题设计思辨任务，培养批判性思维；构建线上线下混合教学模式，通过慕课预习与课堂研讨结合，提升理论转化效率。二是拓展实践育人场景^[9]。开展“行走的思政课”，组织红色教育基地参观、革命历史情景剧展演，强化理想信念；推进社会服务实践，依托乡村振兴、社区治理等项目，引导学生在支教、环保行动中深化社会责任认知；打造主题文化活动，通过“青年说”辩论赛、“党史中的青年担当”读书会，激发价值认同。

（二）完善学校教育管理，构建培育生态

一是深化课程与教学改革。构建“学科交叉+实践创新”课程体系，开设“大数据伦理”“智能科技与人文”等跨学科课程，将实验室项目、企业真实案例融入教学；推行“项目式学习”，如计算机专业以“校园服务小程序开发”驱动编程能力提升，实现“做中学”。二是优化制度激励机制。建立多元评价体系，设立“科创先锋”“实践标兵”等专项奖学金，将志愿服务、学术竞赛纳入综合测评；强化过程管理，推行“学习契约制”，学生自定阶段性目标，教师通过进度跟踪与反馈优化自律能力；营造自律场景，在图书馆设“无手机自习区”，宿舍推行“作息公约”，以物理环境减少干扰。三是厚植校园文化浸润。打造“自觉成长”文化符号，在校园主干道设置“时间管理榜样墙”，展示优秀学生的日程规划手账；举办“朋辈领航”沙龙，邀请保研学子分享“如何平衡科研与实践”，形成正向模仿效应。

（三）强化家庭教育引导，形成协同合力

一是提升家长教育素养^[10]。高校联合社区开设“家长成长工作坊”，讲解大学生心理发展规律；如通过“延迟满足实验”案例，指导家长减少过度包办；开展“非暴力沟通”培训，帮助家长以“我观察到你最近常熬夜”替代指责，建立信任型亲子关系。二是构建科学沟通模式。推行“三问沟通法”：家长每周与

孩子交流时聚焦“本周最有成就感的事是什么”“遇到的困难如何解决”“需要哪些支持”，避免仅关注成绩；建立“家庭成长档案”，共同记录孩子的技能提升轨迹，强化正向反馈。

（四）提升自我教育能力，激活内生动力

一是深化自我认知建构。开设“自我探索”工作坊，通过MBTI人格测试、霍兰德职业兴趣量表帮助学生明晰特质；开展“人生设计课”，引导学生以“五年后理想状态”倒推当下行动，如法学专业学生制定“每日案例精读+模拟法庭训练”计划。二是强化自我管理训练。在时间管理方面，推行“四象限法则”，将学习任务按“重要紧急”分类，配合Forest专注软件减少手机干扰；在情绪调适方面，引入“正念呼吸”训练，在考试焦虑时通过478呼吸法调节状态，辅以校园心理热线提供专业支持；在行为自律方面，建立“失误复盘机制”，如因拖延未完成论文时，从“任务分解是否合理”“干扰源如何排除”等维度分析改进。三是激发持续成长动能。设立“成长微目标”，如“每周掌握1个Python模块”“每月完成1次行业人物访谈”，通过小步快跑积累成就感；参与“技能交换社群”，在跨专业知识互补中发现新的成长空间，如文科生向理科生学习数据可视化技能，培养跨界思维。

五、结束语

大学生自觉性的培养是一项系统工程，需要思想政治教育筑牢价值根基，学校教育管理构建培育生态，家庭教育引导形成协同合力，以及大学生提升自我教育能力来激活内生动力。这四个方面相互配合、协同发力，推动大学生从“被规范”到“自驱动”的转变，使其成长为具有清醒认知、自律能力和进取精神，能够适应新时代要求、担当民族复兴重任的自觉型人才。

参考文献

- [1] 张语, 巩元勇. 大学生自律、自觉与自强: 实现全面发展的关键要素 [J]. 教育进展, 2024, 14(4): 193-200
- [2] 郝海妍, 黎剑, 周让明. “互联网+”背景下高职学生自主学习能力培养策略——以计算机程序设计课程为例 [J]. 中文科技期刊数据库(全文版) 教育科学, 2025(1): 117-120
- [3] 黄彩微, 余柚朴, 张娜. 基于辅导员工作视角开展大学生职业生涯规划个性化指导的思考 [J]. 四川劳动保障, 2024(11): 108-109
- [4] 刘军贤. 试论大学生自我教育 [J]. 商洛学院学报, 2006, 20(3): 118-121
- [5] 胡雪莹, 武环静. 大学生自觉性的培养探悉 [J]. 黑龙江史志, 2014(1): 242-244
- [6] 宋尚霞. 核心素养背景下大学生自我管理能力的特点及养成策略 [J]. 科教导刊, 2023, (24): 135-137. DOI: 10.16400/j.cnki.kjdk.2023.24.041
- [7] 王环宇. 大数据时代网络舆情对大学生思政教育的影响及其对策研究 [J]. 中国科技期刊数据库 科研, 2025(4): 085-088
- [8] 覃晟义. 立德树人视域下家庭教育存在的缺陷及其对策研究 [J]. 开封教育学院学报, 2019, 39(10): 187-189
- [9] 张红欣. “大思政课”视域下高职思政课实践教学困境与路向研究 [J]. 青岛职业技术学院学报, 2024, 37(4): 42-46
- [10] 马鹤源, 赵雪彤, 崔贺. 强化家庭教育以提升大学生思政教育效果 [J]. 世纪之星—高中版, 2022(26): 181-183