

# 新时代大一新生自我管理现状、问题及对策

张科炜

宁波大学 浙江宁波 315000

**摘要:**自我管理即为实现提升自己,发展自己的目标,通过调动自身主观能动性,高效有力的整合自我资源等方式开展的一系列自我控制活动。文章通过问卷调查,采用 spss 对数据进行分析,发现新时代大一新生在自我认知、时间管理、健康管理和自我控制方面都有欠缺。提高大一新生自我管理能力需要通过更新观念,营造大学生自我管理的环境,利用社团凝聚力,进行家庭参与等途径培养大学生自我管理能力,使其成为现代社会需要的高层次人才。

**关键词:**新时代;大学生;自我管理

## 一、引言

学校教育不论多完善都无法顾及到学生的方方面面,因此,让学生进行自我管理提高自身综合素质尤为重要,这也利于为教育部门进行高校教育的进一步深化改革提出建议。培养和提高大学生的自我管理能力,是适应当前高等教育改革新形势的顺势之举,在十九大报告中,习近平总书记给出了中国特色社会主义进入了新时代的判断,大学生需要做好投身于社会主义国家建设的准备,这就要求大学生们提升自我管理能力。

结合相关文献资料,得出广义上的自我管理是指由外部环境要求与内部实现个人(群体)价值的理想驱动,进行的一系列自我控制活动。而从本次研究的主要方向上,教育学角度的自我管理是指由当代高等教育及社会对当代大学生的要求与大学生提升自己个人(群体)价值与实现人生目标的渴望所驱动,建立在自我探索中得到的自我认识上,通过设立目标(目标管理),根据目标进行一系列的自我控制活动,主观的充分利用相关资源,从而获得自我提升,得到良好的管理效益的过程。(贺小格,2004)

大学生自我管理目的在于充分调动大学生的积极性和参与性,满足社会发展需求。(李增光,2016)此次调查目的在于通过统计、对比大一新生的自我管理现状及问题,结合各种因素分析大学生自我管理能力缺陷的原因。据此提出相应的解决方案,为大学生提供更好的自我管理方法,能够正确地进行自我反省、自我认识,对自己的目标、学习和财务等方面进行管理,为自我的发展提供良好的内部环境,同时提高当代大学生求职就业的竞争力和综合实力以及进入职场后的适应力,从而实现当代大学生职业循序渐进的良性发展。此外,大一新生的自我管理水平将在一定程度上影响教育部门采用什么样的教育手段和措施,对教育部门的高校改革具有参考意义。

## 二、新时代大一学生自我管理现状

### 1 问卷调查样本基本情况

本问卷参考李增光(2014)、张国礼(2009)进行编制,从调查对象特征来看,男性比例为36.95%,女性为63.05%,基本符合当代的大一新生比例。独生子女与非独生子女比例恰当。

样本中来自乡镇的大一新生人数较大,占比一半以上,其次是城市,县城,人数最少的是来自县城的人。样本中选择理工科的大一新生人数较大,为48.3%,其次是文史类,还有少数人是其他类。

表 2-1 可靠性统计量

Cronbach's Alpha	基于标准化项的 Cronbach's Alpha	项数
0.93	0.928	47

表 2-2 KMO 和 Bartlett 的检验

取样足够的 Kaiser-Meyer-Olkin 度量	0.942
Bartlett 的球形度检验 近似卡方	13814.35
df	861
Sig	0.000

利用 SPSS 进行信效度分析,其中 ALHPA 值为 0.928,信度高于 0.6,说明问卷可靠性高,可作为调查的可靠数据来源。结构效度为 0.942 高于 0.7,问卷问题设置合理,具有较高的有效性。

### 2 新时代大一新生自我管理基本情况

在本研究中,问卷内各个题目都采用了正向给分原则,根据每个题目的选项差异程度,即非常符合、一般符合、较少符合、不符合,将各题目分值定为 4、3、2、1 分,并根据认知、财务、目标等自我管理的每个维度包含的题量多少确定各个维度的分数,新时代大一新生在自我认知管理、自我财务管理、自我目标管理、自我人际管理、自我社会健康管理以及自我时间管理方面的总分数分别为 28、24、32、28、24、28 分。利用 SPSS 软件对问卷做了简单的统计与分析后可知,新时代大一新生在各维度上的平均得分分别是 14.1425、13.5687、20.3871、15.5511、14.2383、16.9130。为了更直观的对问卷得分进行分析和讨论,我们将各维度满分按照 100 分计算,则这几个维度的得分分别是 50.51、

56.54、63.71、55.54、59.33、60.40。

从问卷得分情况来看,新时代大一新生在自我目标管理、自我社会健康管理和自我时间管理方面表现较好,在自我目标管理方面的表现最好,得分为63.71分;在自我认知管理方面表现最差,得分仅为50.51分;在自我财务管理和自我人际管理方面的分依次为56.54、55.54,得分均未达到60分。而按照各维度满分为100分计算,则在各个维度上的最低得分分别为25、25、25、25、25、25分,这个结果从不同维度体现出新时代大一新生在自我管理方面仍较为薄弱,需要高校及各教育机构予以高度重视,对大学生的管理教育政策作出相应调整,让大学生们铸就更完美自我,以适应社会发展。

表 2-3 新时代大一新生自我管理总体表现

Item	N	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
认知	793	14.1425	3.32212	7.00	28.00
财务	793	13.5687	3.41463	6.00	24.00
目标	793	20.3871	4.42903	8.00	32.00
人际	793	15.5511	3.55409	7.00	28.00
社会健康	793	14.2383	3.28794	6.00	24.00
时间	793	16.9130	3.56841	7.00	28.00

### 三、新时代大一新生自我管理存在的问题

#### 1 自我认知能力不足

自我认知指的是对自己的了解程度,也叫自我意识,包括自我观察和自我评价三个方面。(叶宁,2016)一个人如果不能充分的认识自我,就很难完美的管理自己的行为举止。在调查中发现,许多大一新生还处于较为懵懂的阶段,没有明确的是非观和对外界的辨别能力,无法分清好坏的他们在结交朋友时也许会受到欺骗;除此之外,大部分大一学生对自我的认识还不清晰,他们不能正确的认识自己的缺点和优点,也对自己所学专业的发展和工作内容不了解,缺少能够将自己与社会需求连接在一起的桥梁,不懂得如何发挥自己的优势。甚至在自我认知不足的情况下会过早暴露缺点,导致与职业生涯脱节,从而失去信心,影响自我的发展。

人一生都不会停止自我观察、自我认知和自我调整,而大一阶段是大学生自我认知发展的重要时期,大一新生自我认知的发展水平与其性格的完善、学业发展以及人际交往的状况,甚至关乎其对未来职业规划以及生活方式的选择。引导大一新生保持健康积极的心态,充分认知自我、正确评价自我,是其中最基础也是最为重要的环节。

#### 2 自我时间管理能力不足

大一新生缺乏管理时间的能力,一方面初入大学,相较于基础教育的严谨学习气氛,大一新生获得了更多的自由支配时间。学习、娱乐和休息叠加在自己身上,在没有老

师和家长约束下会放纵自己,不知道如何合理规划自己的生活,因而许多同学花费大量时间在玩手机、看视频、聚会上,时间安排不均衡;另一方面,丰富多彩的社团和学生组织让人眼花缭乱,许多同学加入了社团和学生组织后,而后又有各种学科竞赛、科研课题和实验课程,分配时间不知轻重缓急,当所有任务都堆积到一起时发现自己的时间不够用。归根结底,时间的缺乏是自我时间管理能力不足所致。同时,大一新生时间管理缺乏质量和效率,对于既定的目标和计划无法在规定时间内或者预期内完成,原定计划并没有落到实处,这种拖延的习惯不论是在学习还是将来的工作中都不可取的。科学合理安排好时间是非常重要的,同学们虽然知道时间是宝贵的资源和财富,但部分大学生时间观念薄弱,时间管理计划性差,并且零散时间和课余时间的利用效率低下。

#### 3 社会健康管理能力不足

身心健康是一个正常学习、工作和生活的必备条件。健康的体魄能保证长时间保持充沛的精力和蓬勃的朝气,远离一些疾病困扰,让同学专注于学习和生活。大学时期很多人会将精力放在学习或是人际交往上,少部分人会注重自己的身体健康,通常运动都是在体育课上,很少能为自己制定一个完整的计划以实现身体的健康。同时大一新生中普遍存在晚睡熬夜的现象,不能保证充足的睡眠,而且经常吃油炸食品、喝奶茶和吃辣的饮食习惯在长时期会对大一新生的身体造成不同程度的损害。大学生的心理问题同样也影响着他们的健康,当代大一新生基本是计划生育政策实施后家里的独生子,生活上的娇生惯养以及大多数家庭的“保姆式”管教,使得他们在进入大学前很少经受挫折。进入大学后,情感方面的困惑、学习的压力以及无法支配时间的慌乱等等随之而来,成为影响大学生心理健康的原因。这些问题严重的影响了大学生的社会健康,易躁易怒的性格甚至会让他们屡屡受挫,无法解决的问题会让他们心生烦躁、脾气暴躁,甚至更恶劣的会引发抑郁症致使轻生。

#### 4 自我控制能力不足

新时期对大学生自觉性的要求很高,一个人只有控制好自己才能以身作则管理别人。良好的自控能力对于大学生的学习生活和创新实践等方面也很重要,可以帮助学生发挥主观能动性,控制冲动行为,并通过自我观察知悉自己已定计划实施的进程和质量,在与目标相偏离时自我修正从而使大学生的思想和行为朝着有利于目标实现的方向发展。对于正处于青春期的大学生,面对崭新的校园生活会产生好奇的心理,许多人由于依赖于传统的教学方式,还没有习惯自主学习,所以未能养成良好的自控能力,例如无法控制自己玩手机的地点和频率,上课下课时无时无刻都拿着手机,甚至会熬夜玩手机,无法控制自己好好听讲、按时休息;许多人在定下目标时知道自己应该坚持而不是放弃,可由于自控能力的缺乏致使他们总是半途而废;课余时间沉迷于玩乐和睡

觉,不会想要抽出一点时间来完成自己的任务或是做一些有意义的事;在网络购物平台购买大量商品,冲动消费。

#### 四、对现存问题的对策

##### 1 以培养大学生自我管理能力和出发点

高等教育是社会的主题,教育质量是学校的主题(蒋少容,2017),但不管学校教育有多完善,都无法顾及到学生的方方面面,因此,学校应将提高大学生自我管理能力和出发点。传统的管理体制是以学校、老师对学生们的管理为主。学生是被动的管理者,因此,高等教育要充分利用大学生的自我管理能力和出发点,让大学生学会独立自主,同时也要善于利用大学生极易吸收优点的特点以及社会各种有利条件,让高校重视自我管理的培养。(徐敏,2014)社会、学校、家长都应该把大学生作为一个真正的成年人,充分肯定新生有能力在实践中学会管理好自己。学生们如果只是一味地依赖于老师,听取老师和家长的意见,而缺少了属于自己的判断力,只知道埋头学习,社交能力较差,不懂得怎么与周边的人打交道,就无法提高对自我的认知及管理。每当大学生毕业后踏入社会,由于不懂得社交而导致职场上受到挫折。所以,高等教育应该把大学生自我管理作为出发点,了解自己的人格类型及特点,不断完善自我。

##### 2 用社团的凝聚力

高等学校大学生社团对大学生的成才成长产生着重要影响。学生社团以丰富多彩的内容吸引着大学生的参与,可以提高学生的社交、创新、实践能力,满足了大学生对自我综合素质提高的要求,能够帮助大学生正确认知自我、了解社会、陶冶情操、完善个性。高校应重视学生会、班集体等正式组织的发展,让学生们能够为自己的行为负责,并且能够维护好自己的群体,在行为上自我规范、自我约束,在学生会等组织中提高大学生的积极性;同时对于非正式群体的社团组织,予以正确的引导(孙建青,2014),一些学生社团如辩论协会、法学会等本身就是专业知识方面进行拓展。社团如同社会的部分缩影,在社团活动中,同学都会以本身的持续性发展为出发点,积极行动起来。参与符合校园文化社团活动的和社会实践,在一定程度上培养了他们的社会交往能力和团队合作精神,能够使他们逐步认识社会,进而适应社会,从而使学生得到锻炼、素质得到拓展、能力得到提高。高校及院系要努力为实施大学生自我管理创造各种条件,搭建活动平台,形成以班级、学生组织、党团组织、社团组织等全方位的大学生自我管理组织体系。

##### 3 营造良好的自我管理环境

首先,学习是加强自我管理的主阵地。(屈善孝,2010)学习是每个大学生都应该具备的素质,进入大学后老师不再机械重复知识,同学需要自己去学习探索,发现问题解决问题。高校应该努力为学生营造一个积极、良好的学习

环境,开设关于职业生涯规划 and 心理学相关课程,帮助同学更全面细致的了解自己,发现自己的长处和短处,提高自我认知能力。王军鹏、张克中和鲁元平利用中国教育追踪调查考察了邻里环境对学生学习成绩的影响,表明榜样效应是一个非常重要的传导机制。(张贞等,2015)学生会、党员之家中的优秀大学生需要联动大多数学生,以点带线,发挥模范作用慢慢提升同学们自我管理能力和出发点。学校可适当举办学习沙龙、优秀学生代表讲座,让优秀学生成为参照和榜样,激励其他同学在学习上追求成功、投入更多的精力用于学习,不再沉迷网络 and 游戏,潜移默化下提高学生自我控制能力,保持身心健康。

##### 4 建立恰当的奖励制度

通过评奖、评优等方式来加强大学生的自我管理,应当从自身的实际情况出发,在调查结果分析的基础上,针对大学生关心的问题制定奖励制度,可以根据自我管理和实践能力奖励他们,合理的奖励措施也会提高学生的自觉性和积极性。

比如对积极参与学术活动和竞赛,在活动中提高学生对于班级群体的认同感(翟博,2006),在获得荣誉的过程中,不断提高自我管理水平和获得奖项的同学发放奖学金。高校在改善学生管理方式的同时也应该加强和管理学生的自我建设,严格制定和完善自我评估系统,让学生以积极的心态处理好自己的时间和生活,丰富课余活动。比如对学生的志愿活动时间、寝室卫生、专业实习设立标准。国家对于高校进行考核时也要评估学生德育,对学生的学习成绩,思想精神和身体素质进行综合考评,以期督促大学生加强自我管理,养成运动锻炼习惯,报审身心健康。

##### 5 注重家庭的参与和支持

由于中国传统教育的影响,长时间以来,大学生都被看作教育的被动接受者,鲜少看到他们身上的创造力、独立性和参与性。从调查来看,大部分学生为独生子女,而目前,独生子女在家中较少承担家庭事务,父母为了让他们拥有一个较好的学习条件而承担了大部分的家庭工作,但在追求更高教育的路上,他们却让孩子们拥有了依赖性,缺乏独立生活与工作的能力;社会要重视大学生的自我管理能力和出发点宣传力度,让更多人了解到自我管理的重要性,而社会上应该更加注重大学生的自我管理能力和出发点,以提高他们的重视度。通过家庭的参与和社会的支持,让大学生学会独立自主,让家长不再一味地承担下一切事务,培养他们的责任意识,提高学生的实践能力和管理能力。

#### 五、结论

随着社会经济的不断发展,对大学生的培养模式提出了新的要求,大学生在关注自身文化素养的同时,也要提升自我管理能力和出发点。在大学四年的时间里,大一这一阶段的

自我管理是尤为关键的。从高中过渡到大学,大一新生难免会有不适应的地方,自我管理能力的高低将影响到大学生活的质量。

本文以调查问卷方式对浙江几所高校大学生的自我管理现状进行了调查研究。通过整理与分析调查问卷数据可知,大学生自我管理整体状况一般,存在一些不足之处。针对自我管理现状,提出了大一新生存在的问题和可行的对策,从学校、家庭及社会方面出发,为促进大一新生自我管理能力提出建议。

目前,自我管理已成为许多高校关注的热点话题,有一定丰富的理论知识,实践也在不断地深入发展,相信在新时代,自我管理将在高校培养与管理人才中发挥重要作用。

### 参考文献

- [1] 贺小格. 大学生自我管理量表编制 [D]. 湖南师范大学, 2004.(08). 学, 2002.(04).
- [2] 李增光. 新时期大学生自我管理研究——以津冀地区 6 所高校为例 [D]. 天津医科大学, 2016.
- [3] 张国礼, 吴霞民, 何培宇. 大学生自我管理问卷的初步编制 [J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(03): 312-314.
- [4] 叶宁. 大学生自我管理能力影响机制评价 [M]. 知识产权出版社, 2015.
- [5] 蒋少容. 当代大学生生命价值教育研究 [D]. 上海大学, 2017.
- [6] 徐敏. 大学生自我管理的重要意义及对策 [J]. 教育与职业, 2014(12): 177-179.
- [7] 孙建青. 当代中国大学生核心价值观教育问题研究 [D]. 山东大学, 2014.
- [8] 屈善孝. 探析加强大学生自我管理的有效途径 [J]. 国家教育行政学院学报, 2010(03): 68-72.
- [9] 张贞, 陈益民, 刘林. 大学生自我管理水平差异调查分析 [J]. 高校教育管理, 2015, 9(01): 111-114.
- [10] 翟博. 教育均衡发展: 理论、指标及测算方法 [J]. 教育研究, 2006(03): 16-28.