

大学生自律、自觉与自强：实现全面发展的关键要素

张 语, 巩元勇*

攀枝花学院生物与化学工程学院(农学院), 四川 攀枝花

收稿日期: 2024年3月4日; 录用日期: 2024年4月3日; 发布日期: 2024年4月10日

摘 要

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈, 大学生的自律、自觉和自强能力成为了影响其个人成长和未来成功的关键因素。本研究通过问卷调查和深度访谈的方式, 深入探讨了大学生在自律、自觉和自强方面的现状。调查结果显示, 虽然大多数大学生对自律、自觉和自强的重要性有一定的认识, 但在实际行动中却存在诸多问题。针对这些问题, 本研究提出了相应的教育策略和实践方法, 以为高校教育提供有益的参考。

关键词

大学生, 自律, 自觉, 自强, 个人发展

Self-Discipline, Self-Awareness, and Self-Improvement of College Students: Key Elements for Achieving Comprehensive Development

Yu Zhang, Yuanyong Gong*

Biological and Chemical Engineering College (College of Agriculture), Panzhihua University, Panzhihua Sichuan

Received: Mar. 4th, 2024; accepted: Apr. 3rd, 2024; published: Apr. 10th, 2024

Abstract

With the rapid development of society and increasingly fierce competition, the self-discipline, self-

*通讯作者。

awareness, and self-improvement ability of college students have become key factors affecting their personal growth and future success. This study explores the current situation of college students in terms of self-discipline, self-awareness, and self-improvement through questionnaire surveys and in-depth interviews. The survey results show that although most college students have a certain understanding of the importance of self-discipline, self-awareness, and self-improvement, there are many problems in practical actions. In response to these issues, this study proposes corresponding educational strategies and practical methods, in order to provide useful references for higher education.

Keywords

College Students, Self-Discipline, Self-Awareness, Self-Improvement, Personal Development

Copyright © 2024 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

随着科技的飞速发展和全球化进程的加速,当代大学生正面临着前所未有的机遇与挑战。面对复杂多变的社会环境,大学生需要具备高度的自律、自觉和自强能力,才能适应快速变化的环境,抓住机遇,迎接挑战[1]。大学生的自律是指他们能够自觉地遵守规则、约束自己的行为,并具备自我管理和自我控制的能力[2]。通过培养自律能力,大学生可以更好地适应大学生活,提高学习效果和综合素质。大学生的自觉是指大学生在大学学习生活中,能够积极主动地认识自己、管理自己和调节自己的行为和心理状态的一种能力[3]。通过培养自觉性,大学生可以更加明确人生目标、提升自身综合素质、实现自我价值和社会价值。大学生的自强是指大学生在面对困难、挫折和挑战时,能够不屈不挠、自我激励、积极进取的精神状态[4]。通过培养自强精神,大学生可以更好地应对人生的各种挑战和机遇,实现自己的人生价值和社会价值。大学生自律、自觉、自强三者之间并不是孤立的,而是相互依存、相互促进的关系,自律是实现自觉和自强的基础,自觉是自律和自强的关键,自强是自律和自觉的最终目标。因此,对大学生自律、自觉和自强能力的研究应综合在一起深入研究,因为该研究不仅对大学生的个人发展具有重要意义,同时也对高校教育改革和创新具有深远的影响。

2. 研究内容与方法

为了更全面地了解大学生在自律、自觉和自强方面的现状,深入探讨三者之间的内在联系对大学生全面成长成才的影响,本研究结合了问卷调查和深度访谈两种方法开展。

问卷调查:设计了一份包含30个问题的问卷,涵盖了大学生的学习、生活、职业规划等多个方面。共发放问卷500份,有效回收478份,有效回收率达95.6%。调查对象为攀枝花学院生物与化学工程学院(农学院)化学工程与工艺、环境工程、应用化学、生物工程和园艺五个专业的大一到大四的在校生,每个专业随机选取100人(男生和女生各50人),每个专业每个年级随机选取25人。问卷问题设计简洁明了,不存在模糊不清或具有歧义的话语;确保问题的顺序合理,遵循从一般到具体的原则;在正式发放问卷之前,进行了预调查,以检验问卷的信效度并做出相应调整。问卷发放途径为纸质发放,将问卷打印成纸质版,现场发放给受访者并现场收回。对问卷结果进行统计性描述分析,对调查数据进行汇总和描述,主要以百分比表示。

深度访谈：选择了 20 名来攀枝花学院生物与化学工程学院(农学院)化学工程与工艺、环境工程、应用化学、生物工程和园艺五个专业的大一到大四的在校生进行了深度访谈，旨在获取更具体、深入的个案信息。

3. 结果与讨论

3.1. 结果

3.1.1. 自律能力

在问卷调查中,当被问及“你是否能够合理安排学习和休闲时间?”时,75%的学生表示肯定(图 1)。然而,当进一步询问他们在无人监督的情况下是否能坚持学习时,仅有 40%的学生给出了肯定的回答(图 2)。这表明虽然大学生有一定的自律意识,但在实际操作中,特别是在缺乏外部监督的情况下,自律能力仍有待提高。

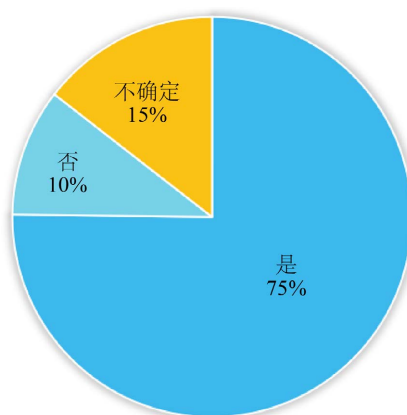


Figure 1. The statistical results of the question “Can you arrange your study and leisure time reasonably?”

图 1. “你是否能够合理安排学习和休闲时间?”问题的统计结果

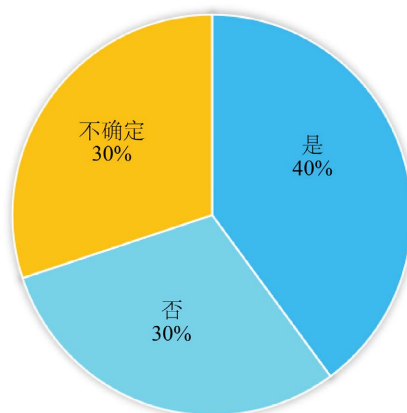


Figure 2. The statistical results of the question “Can you persist in learning without supervision?”

图 2. “你在无人监督的情况下是否能坚持学习?”问题的统计结果

通过对调查问卷的统计结果不难看出,大学生自律能力缺乏的表现主要包括以下几个方面:

1) 时间管理不当: 无法合理安排时间, 导致学习、生活和娱乐等方面的不平衡。表现为拖延症、时

间利用率低等问题。

2) 学习态度不端正: 缺乏自我约束和自我管理能力, 导致学习效果不佳。表现为学习计划不坚持、课堂注意力不集中、作业完成质量不高等问题。

3) 生活习惯不良: 缺乏健康的生活习惯, 如不规律的作息时间和不合理的饮食结构等, 将会影响身体健康和学业发展。

4) 情绪管理不当: 无法有效调节自己的情绪, 容易受到外界干扰和情绪波动的影响, 可能导致学习效果和人际关系的不稳定。

5) 社交能力不足: 缺乏有效的沟通技巧和社交能力, 可能导致人际关系紧张和社交障碍。

深度访谈的个案信息来看这些表现并不是所有缺乏自律能力的大学生都会出现, 但如果出现其中一种或多种表现, 可能需要大学生加强自律能力的培养, 提高自我约束和管理的能力, 以更好地适应大学学习和生活。

3.1.2. 自觉意识

在关于职业规划的问题中, 80%的学生表示他们对自己的未来有明确的规划(图 3)。但当被问及“你是否能够根据职业规划付诸实践?”时, 仅有 50%的学生表示自己能够做到(图 4)。这表明大学生在职业规划方面存在理论与实践的脱节现象。一部分学生可能只是纸上谈兵, 未能真正将计划转化为行动。

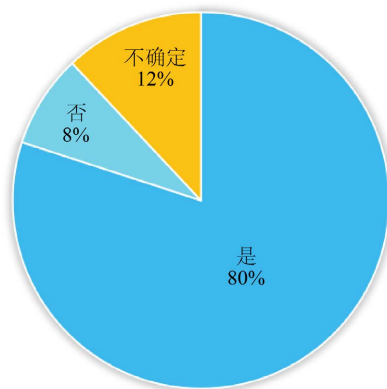


Figure 3. The statistical results of the question “Do you have a clear plan for your future?”

图 3. “你对自己的未来是否有明确的规划?”问题的统计结果

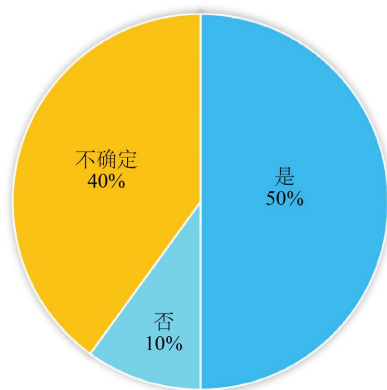


Figure 4. The statistical results of the question “Can you put your career plan into practice?”

图 4. “你是否能够根据职业规划付诸实践?”问题的统计结果

通过对调查问卷的统计结果不难看出, 大学生自觉意识缺乏的表现主要包括以下几个方面:

1) 缺乏目标和规划: 没有明确的学习和发展目标, 缺乏长远的规划和计划。表现为对学业和职业发展方向缺乏清晰的认识, 无法制定有效的学习计划和职业规划。

2) 缺乏自我激励和动力: 缺乏内在的自我激励和动力, 容易受到外界环境和他人的影响而产生消极情绪。表现为对学习和成长缺乏热情和积极性, 容易放弃或懈怠。

3) 缺乏责任感和自律性: 对自己的行为和决策缺乏责任感, 容易推卸责任或依赖他人。表现为不按时完成作业、不认真听讲、不积极参与课堂讨论等不负责任的行为。

4) 缺乏自我反思和改进能力: 缺乏对自己行为的反思和评估, 无法及时发现问题并进行改进。表现为对自身不足之处缺乏认识, 不愿意接受他人的建议和批评。

5) 缺乏独立思考 and 创新能力: 过于依赖他人的意见和指导, 缺乏独立思考和创新的能力。表现为对问题的解决思路单一、缺乏创造性思维和解决问题的能力。

深度访谈的个案信息来看这些表现并不是所有大学生都会出现, 但如果出现其中一种或多种表现, 可能需要大学生加强自觉意识的培养, 提高自我认知和自我管理能力, 以更好地适应大学学习和生活的挑战。

3.1.3. 自强精神

在面对困难和挫折的问题上, 65%的学生表示自己能够积极应对(图 5)。但进一步的访谈发现, 其中部分学生表示这种应对仅限于一些较小的困难。对于一些重大挫折或长期困扰的问题, 有 30%的学生表示自己经常因为一些小挫折而情绪低落(图 6), 显示出心理韧性不足。

通过对调查问卷的统计结果不难看出, 大学生自强精神缺乏的表现主要包括以下几个方面:

1) 缺乏自信和勇气: 对自己的能力和价值缺乏信心, 不敢面对挑战和困难。表现为在面对困难时退缩、缺乏勇气和决心, 容易放弃或失去动力。

2) 缺乏自我驱动和进取心: 缺乏内在的动力和进取心, 对学习和个人发展缺乏热情和追求。表现为对学业和职业发展缺乏规划和目标, 缺乏自我驱动和自主学习的能力。

3) 缺乏毅力和韧性: 对自己的目标和理想缺乏坚持和毅力, 容易受到挫折和失败的影响。表现为在学习和生活中遇到困难时容易放弃或失去信心, 无法持之以恒地追求自己的目标。

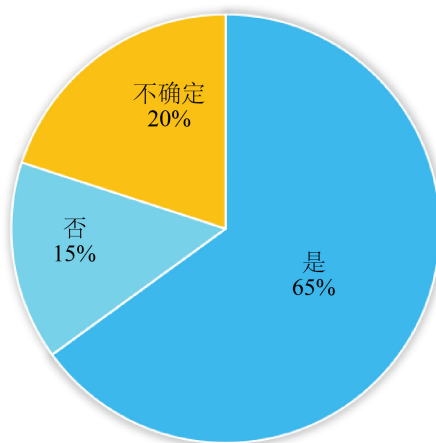


Figure 5. The statistical results of the question “Can you actively cope with difficulties and setbacks?”

图 5. “你是否能够积极应对困难和挫折?” 问题的统计结果

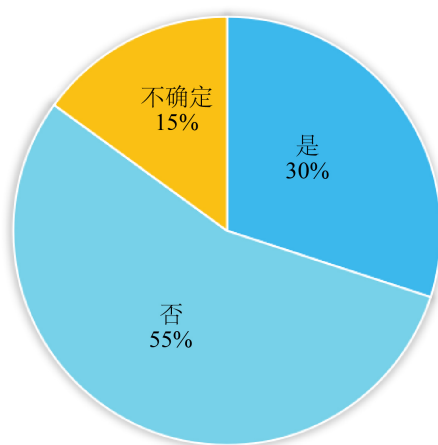


Figure 6. The statistical results of the question “Do you often feel down due to small setbacks?”

图 6. “你是否会经常会因为小挫折而情绪低落？”问题的统计结果

4) 缺乏自我调节和管理能力：无法有效地调节自己的情绪和行为，容易受到外界环境和他人影响。表现为情绪波动大、易怒、焦虑、沉迷于娱乐或游戏等行为问题。

5) 缺乏社会责任感和集体意识：对自己的社会责任和集体利益缺乏关注和认同。表现为以自我为中心、缺乏团队合作和奉献精神，不愿意为集体和社会做出贡献。

深度访谈的个案信息来看这些表现并不是所有缺乏自强精神的大学生都会出现，但如果出现其中一种或多种表现，可能需要大学生加强自强精神的培养，提高自我激励、自我调节和管理的能力，以更好地应对人生的挑战和机遇。

3.2. 讨论

对于这些结果，我们可以进行以下讨论：

3.2.1. 自律能力的提高

在大学生已经具备一定的自律意识，但如何将这种意识转化为日常的行为习惯是关键。学校可以通过提供学习计划制定、时间管理等方面的培训和辅导，帮助学生更好地实现自我管理。此外，营造一个积极向上的学习氛围和建立有效的激励机制也是促进学生自律的有效手段。大学生自律能力的提高还可以从以下方面入手。

1) 制定明确的计划和目标：在大学期间，制定明确的学习计划和目标非常重要。学生应该制定一个合理的学习计划，并按照计划有条不紊地进行学习。同时，他们还应该设定一些短期和长期的目标，以便更好地规划自己的时间和未来发展方向。

2) 养成健康的生活习惯：良好的生活习惯是提高自律能力的基础。大学生应该保持规律的作息时间，保证充足的睡眠和休息。同时，他们还应该注重饮食健康，避免过度摄入垃圾食品。

3) 坚持体育锻炼：体育锻炼是提高自律能力的有效途径。适度的体育锻炼可以增强身体素质，提高精力和耐力。大学生可以选择适合自己的运动方式，例如跑步、游泳、瑜伽等，并坚持每天或每周进行一定时间的锻炼。

4) 培养良好的学习习惯：大学生应该养成良好的学习习惯，例如认真听讲、做好笔记、积极参与课堂讨论等。这些习惯可以帮助他们更好地掌握知识，提高学习效率。

5) 学会自我控制和调节情绪: 自律能力也表现为对情绪的控制和调节能力。大学生应该学会控制自己的情绪, 避免因情绪波动而影响学习效果。同时, 他们还应该学会调节自己的情绪, 保持积极乐观的心态。

6) 寻求他人的帮助和支持: 提高自律能力不是一件容易的事情, 大学生可以寻求他人的帮助和支持。例如, 他们可以向老师、同学或辅导员请教学习方法、寻求心理支持等。同时, 他们还可以参加一些自律能力培训或讲座, 与其他学生一起学习和交流。

3.2.2. 强化自觉意识

大学生在职业规划方面存在明显的理论与实践脱节现象。学校应加强职业生涯规划教育, 不仅让学生了解理论知识, 更要引导他们将规划付诸实践。例如, 可以开设实习、实践课程等, 让学生在实际操作中体验职业规划的重要性并付诸行动。大学生自觉意识的提高还可以从以下几个方面开展。

1) 自我认识: 大学生应该深入了解自己的优点和不足, 明确自己的价值观和目标。通过自我反思和与他人的交流, 可以更好地认识自己, 明确自己的发展方向。

2) 自我规划: 制定明确的计划和目标, 并为之努力奋斗。这有助于大学生更好地掌控自己的时间和未来发展方向, 提高自觉意识。

3) 自我管理: 大学生应该学会管理自己的情绪、时间、财务等方面。通过制定合理的计划和安排, 可以更好地管理自己的生活, 提高自我控制能力。

4) 自我激励: 大学生应该学会自我激励, 激发自己的内在动力。通过积极的心理暗示和激励, 可以更好地保持自信和动力, 提高自觉意识。

5) 自我完善: 大学生应该不断反思自己的行为和思想, 发现自己的不足之处, 并积极寻求改进。通过不断地学习和成长, 可以更好地完善自己, 提高自觉意识。

6) 积极参与社会实践: 大学生应该积极参与各种社会实践活动, 增强自己的社会责任感和实践能力。通过与不同背景的人交流和合作, 可以更好地了解社会 and 他人, 提高自觉意识。

7) 接受挑战和面对困难: 大学生应该勇于接受挑战和面对困难, 不轻易放弃和退缩。通过克服困难和挑战, 可以更好地锻炼自己的意志力和解决问题的能力, 提高自觉意识。

3.2.3. 培养自强精神

大学生的心理韧性是其面对困难和挫折的关键。学校应提供心理健康教育, 帮助学生建立正确的心态和应对策略。此外, 鼓励大学生参与各类社团活动、志愿服务等也是培养其自强精神的有效途径。通过与他人的互动和合作, 学生可以更好地认识自己、发展自己, 提高应对困难的能力。大学生自强精神的培养还可以从以下几个方面进行。

1) 树立正确的人生观和价值观: 大学生应该树立正确的人生观和价值观, 明确自己的人生目标和价值追求。这有助于他们更好地认识自己, 明确自己的发展方向, 从而培养自强不息的精神。

2) 积极面对挑战和困难: 大学生在成长过程中会遇到各种挑战和困难, 如学业压力、人际关系等。他们应该积极面对这些挑战和困难, 不轻易放弃和退缩, 通过克服困难和挑战, 培养自强不息的精神。

3) 增强自信心和自我调节能力: 大学生应该增强自信心和自我调节能力, 相信自己能够克服各种困难和挑战。同时, 他们还应该学会控制自己的情绪和思维, 保持积极乐观的心态, 从而更好地应对各种挑战和困难。

4) 努力学习知识和技能: 大学生应该努力学习知识和技能, 提高自己的综合素质和能力。这有助于他们更好地适应社会发展的需要, 增强自己的竞争力, 从而更好地实现自己的人生价值。

5) 参加社会实践和志愿服务: 大学生应该积极参加社会实践和志愿服务活动, 增强自己的社会责任

感和实践能力。通过与不同背景的人交流和合作,可以更好地了解社会 and 他人,培养自己的团队合作能力和领导力,从而更好地培养自强不息的精神。

6) 寻求他人的帮助和支持:大学生在培养自强不息的精神过程中,可能会遇到各种困难和挑战。他们应该寻求他人的帮助和支持,如老师、同学、家人等。通过与他人的交流和合作,可以更好地发现自己的不足之处,并积极寻求改进的方法。

综上所述,大学生在自律、自觉和自强方面仍存在一定的不足,需要学校和社会给予更多的关注和引导。通过教育策略和实践方法的改进,我们可以帮助大学生更好地发展自己,实现全面成长。与之前的研究相比,本研究更加注重实践操作层面的策略和方法,为高校教育提供了更为具体的指导。

4. 总结与展望

4.1. 总结

自律、自觉和自强能力的培养是当代大学生实现全面发展的关键要素。高校应从教育策略和实践方法两方面入手,加强大学生的自律能力、自觉意识和自强精神的培养。未来的研究应进一步深入探讨三者之间的内在联系和相互作用机制,以期为大学生的个人发展提供更有针对性的指导。

通过本研究,我们深入了解了大学生在自律、自觉和自强方面的现状,并提出了相应的教育策略和实践方法。然而,研究仍存在一定的局限性,如样本量较小、访谈对象不够多样化等。因此,未来的研究应进一步扩大样本量和访谈范围,以提高研究的代表性和准确性。

大学生作为国家的未来和民族的希望,其个人发展对于社会和国家都具有重要意义。高校作为培养人才的重要基地,应更加关注大学生的自律、自觉和自强能力的培养,为他们的全面发展提供有力支持。同时,大学生自身也应认识到这些能力的重要性,积极培养自己的综合素质,以更好地适应社会发展的需要。

4.2. 展望

展望未来,随着科技的不断发展和社会需求的不断变化,大学生面临的挑战也将越来越复杂。因此,对于自律、自觉和自强能力的培养不应仅停留在现有的研究和策略上,而应不断与时俱进,根据时代的变化进行相应的调整和完善。此外,家庭、学校和社会也应共同努力,为大学生营造一个良好的成长环境,促进其全面发展。

总之,大学生自律、自觉和自强能力的培养是一个长期而复杂的过程,需要各方面的共同努力。只有不断提高大学生的综合素质和能力,才能让他们更好地应对未来的挑战,为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量,为实现中国式现代化添砖加瓦。

基金项目

攀枝花学院博士科研启动经费项目(035200254)。

参考文献

- [1] 李劲湘. 系统观念视域下时代新人培育的三重向度[J]. 河南大学学报(社会科学版), 2024, 64(1): 134-139, 156.
- [2] 汪黎黎, 姚劲松. 网络育人视角下大学生自我管理的现状、问题与对策研究——基于大学生互联网使用历史的考察[J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(10): 31-34.
- [3] 王朝东, 楼佳丽. 大学生情绪管理探析[J]. 宁波教育学院学报, 2023, 25(2): 99-102.
- [4] 税强, 刁俊文. 论新时代大学生英雄精神的培育[J]. 盐城工学院学报(社会科学版), 2022, 35(3): 96-99.