

Research on Strategies for Developing Good Behavioral Habits in College Students

Yuxin Xi Lingyu Lan Qi Chen Qianwei Zhu Linlin Liao Minxuan Huang Wanqing Sun

Guangzhou Institute of Science and Technology, Guangzhou, Guangdong, 510080, China

Abstract

With the comprehensive popularization of quality education and cultivation education, the research on the cultivation of college students' behavioral habits has a profound impact on personal growth and social development. Good behavioral habits have important guiding significance in shaping personal character, promoting physical and mental health, and increasing interpersonal communication. This article explores the necessity of developing sexual behavior habits, the current challenges faced by college students in developing behavior habits, and proposes a research mechanism for developing strategies for college students' behavior habits. It provides theoretical and practical guidance for improving the comprehensive quality of college students and promoting their all-round development, and helps cultivate high-quality talents that meet the needs of the new era.

Keywords

Quality education; Cultivation education; Behavioral habits; Comprehensive development

大学生良好行为习惯养成性策略研究

席宇欣 兰凌玉 陈琪 朱迁炜 廖琳琳 黄敏旋 孙婉晴

广州理工学院, 中国·广东 广州 510080

摘要

随着素质教育、养成教育的全面普及,大学生行为习惯的养成性研究对个人成长及社会发展具有深远影响。良好的行为习惯对塑造个人品德、促进身心健康、增进人际交往等方面具有重要的指导意义。本文从开展养成性行为习惯的必要性、目前大学生行为习惯养成面临的困境、提出大学生行为习惯养成性策略研究机制三方面探究,为提升大学生综合素质、促进其全面发展提供理论与实践指引,助力培育适应新时代需求的高素质人才。

关键词

素质教育; 养成教育; 行为习惯; 全面发展

1 大学生良好行为习惯养成的重要性

大学是个人成长和价值观塑造的关键时期,良好的行为习惯不仅是个人成功的基石,也是社会文明和进步的重要标志,更是培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的关键环节。近年来,我国高度重视教育质量的提升和学生的全面发展。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》明确提出,要“全面提高高等教育质量”,强调素质教育的重要性,要求高校不仅要传授专业知识,还要注重学生的品德修养、社会责任感和创新能力的培养。习近平总书记多次在不同场合强调教育的重要性,特别是在全国教育大会上指出:“教育是国之大计、党之大计”,把立

德树人作为根本任务,加强思想道德教育。可见,大学生的素质养成教育已成为学生全面发展的重要基础,承载着塑造品德修养、规范自我行为、树立良好典范等众多方面。

高素质的大学生是国家和社会的宝贵财富,通过素质养成教育,学校不仅为社会培养了大量具有专业知识和技能的人才,更为社会输送了大批具有高尚品德、强烈责任感和创新精神的优秀人才,推动社会的进步和发展。因此,深入探究大学生良好行为习惯养成策略,是高校教育和社会各界需要解决的重要课题之一,对培育新时期高素质人才具有重要的现实意义。

2 目前大学生行为习惯养成面临的困境

随着时代的日益发展,人工智能、数字化时代的迭代更新冲击着学生的思潮,家庭主体教育缺失、个人行为选择失范、校园文化环境滞后等都对大学生行为习惯养成工作带来挑战,不仅影响学生的个人健康发展,也对高校的教育质量和校园文化产生挑战。

【基金项目】聚焦OBE教育理念下大学生行为习惯养成策略探究(项目编号:2023XBZ26)。

【作者简介】席宇欣(1994-),女,中国山西大同人,硕士,助教,从事思想政治教育、人工智能研究。

2.1 数字时代迭代更新

在社会发展的浪潮中,信息技术迅猛发展,给人们的学习和生活带来便利和机遇,也提出了挑战。目前,网络环境鱼龙混杂,一些消极的价值观念、思想文化以及网络传播等,对大学生的思想产生冲击和影响^[1]。网络直播、社交媒体等现代媒介日益渗透到大学生的日常生活中,是学生必不可少的交流、放松软件,不少学生的世界观、人生观和价值观受到这些大众媒介推行的快餐文化的影响甚至由其引导、塑造、侵蚀^[2]。例如,网络直播一夜暴富、低俗文化传播、部分大众媒介为了获得更高的关注度和点击率,炒作奢侈生活、豪宅豪车,宣扬“金钱万能”“宁可坐在宝马车上哭,也不愿坐在自行车上笑”的拜金主义和“今朝有酒今朝醉”的享乐主义、“躺平”“摆烂”等消极文化氛围等,使得学生难以在网络上辨别真伪,甚至想要模仿网红行为幻想一夜暴富的美梦;同时,部分消费主义思潮也使部分大学生陷入盲目攀比消费的陷阱,崇尚通过较好的物质生活满足自我精神需求,忽视了自我家庭、集体主义、现实需要层面,导致学生出现急功近利、盲目跟风的行列。同时,随着数字化产品的日益革新、网络虚拟世界的千变万化,“低头族”“熬夜族”越来越多,据调查,学生超过一半的时间都用于网络,严重侵害了学生的身体健康和学习效率。

2.2 家庭教育主体缺失

随着人们生活水平的日益提升,独生子女较为普遍,大多数家长对孩子过分溺爱,保护欲极强,含在嘴里怕化了,捧在手里怕掉了,逐步演变为网络流行的“脆皮大学生”说法,导致学生自主意识薄弱、自我行为能力缺失、抗压受挫自愈能力较差、社会责任感不强等^[3]。加上当今社会离婚率不断增高,部分学生成为单亲家庭,成长过程缺乏父母全面的爱与教育,在性格的养成、心理的培育、行为的示范等方面有一定的影响,导致学生比较敏感,容易出现心理问题和适应性困难。此外,部分家庭思想教育观念落后,“唯分数论”“棍棒下面出孝子”“重男轻女”等思想观念依然存在,过分注重孩子的学习成绩而忽视了孩子的思想教育和素质养成教育,这种单一的教育模式导致学生缺乏全面发展的能力,难以适应大学生活。

2.3 学生自主意识薄弱

在大学生行为习惯养成过程中,学生自主意识薄弱是制约其行为规范与能力提升的核心问题之一。这种“自主性缺失”不仅体现在外部行为的被动性上,更反映在内在动机、价值判断与长期规划能力的匮乏中。如大学生多数00后,思想单纯,易盲目跟风,多数学生缺乏清晰的个人成长发展规划,行为选择往往受外部环境和功利化倾向的干扰和驱动,缺乏对自我价值与人生意义的主动探索,逐步形成“空心化”成长状态。同时,随着数字化工具的快速发展,学生过度依赖智能工具,缺少时间管理意识,常因短视频、游戏等即时快感诱惑而中断自我既定任务,形成“计划-拖延-

愧疚-再计划”的恶性循环;而在网络信息爆炸背景下,信息甄别难度大,虚假宣传等层出不穷,学生更倾向于“被动接受”而非“主动筛选”,惰性思维方式进一步削弱了学生自主决策能力,甚至催生“选择困难症”,不断导致学生主体性的消解,演变成“他律依附者”。

2.4 校园文化环境滞后

风清气正、恬静优雅的校园文化环境对学生的成长成才具有至关重要的作用。健康向上的文化氛围,有利于促进学生积极参与各类活动,构建学生“走出去、动起来、深下去”的教育闭环,在校园中形成良好的示范效应。但目前高校在校园文化环境方面还存在一些诟病,如教育教学模式单一,教学依赖传统的课堂讲授,缺乏系统针对学生行为习惯的系统性培养,学生参与度不高,创新性不强;学校教育目标设置不合理,在人才培养目标中重视专业课程建设实施而忽视学生行为习惯的养成,没有将学生素质教育养成纳入正式课程体系,而是作为课外活动进行开展,缺乏持续性和系统性,难以满足学生全面发展的需求。同时,学校学生人数众多,教师数量有限且科研、教学任务繁重,难以全面了解学生的个体差异和个性需求,无法使学生得到个性的成长。

3 大学生行为习惯养成性策略研究机制

大学是培养高素质人才的蓄水池,大学生良好行为习惯的养成是学生全面发展的基石,要不断构建系统化、科学化的策略机制,促进学生良好行为习惯的养成。本文主要通过强化学生自我养成教育、创设优良校园文化环境、构建家校社联动机制等方面,形成教育教学闭环管理体系,为学生的健康全面发展提供有力平台。

3.1 强化学生自我养成教育。

大学是一个开放、包容、自我教育的环境,学生要不断提高自我教育、自我养成意识,发挥学生的自主能动性。学校要结合本校的实际,制定学生行为习惯养成计划,明确自我规划、自我监控、自我评估的能力指标,不断创新教育教学模式,根据不同年级的特点构建阶段化推进策略,打造适合学生发展的特色品牌活动。如将学生的行为习惯养成教育纳入人才培养方案体系中,设定学分,依托第二课堂成绩单、素质拓展活动、社会实践等,强化学生自我养成教育意识,发挥学生主观能动性,让学生在实践中锻炼和提升自己的行为习惯。充分发挥辅导员、班主任和任课教师的思想政治引领作用,建立反馈评估体系,从多个维度对学生的行为习惯进行评估,如学业成绩、课堂表现、社会实践、心理健康等,对学生进行差异化分析,进而实时了解学生的思想动态和行为表现,有针对性的解决学生实际问题^[5]。自我养成教育并非放任自流,而是将学生置于成长的主导地位,使学生从“被塑造的客体”转变为“自我教育的创造者”,为终身学习与社会适应奠定坚实的基石。

3.2 创设优良校园文化环境。

优良校园文化环境的创设有助于提升高校的育人效能,

同时对学生个体人格塑造、社会价值观传递以及教育生态的可持续发展具有重要的指导意义。高校要立足学校根本,通过加强校园制度管理、深耕特色校园文化、发挥榜样辐射力量等方式多维度协同推进,构建既传承历史底蕴,又回应时代需求的校园文化环境。

3.2.1 加强校园制度管理

强化校园制度建设是构建优良校园秩序与青春活力校园生态的基石,通过科学化、人性化、制度化的管理模式,引导学生从“被动服从”转向“主动内化”,实现学生自我教育的平衡发展。通过分层分级分类设置规则体系,让同学们明晰红线和底线原则,设置奖励机制,鼓励学生的创新发展和冒险精神。此外,要强化学生参与共治机制,以学生为中心,多倾听学生的诉求,让学生感受到公平、公正、公开,提升学生的爱校荣校兴校情怀。加强教师队伍建设,强化课程体系建设,将思政课程建设与课程思政建设相融合,营造优良的课堂教学氛围,引导学生“爱学习、想学习、好学习”,激发学生的热情和积极性,让学生从“他律的承受者”转变为“自律的缔造者”。

3.2.2 深耕特色校园文化

特色校园文化是突破同质化竞争、实现差异化育人的重要一环,是高校根据学校特色、办学理念、专业优势等形成的独特育人生态。特色校园文化有利于激发学生的参与热情、调动学生的参与积极性、营造良好的校园文化氛围等,高校要积极探索、挖掘、深耕校园文化,为学生提供一个健康向上的校园环境^[4]。例如,举办文化节、科技节、体育节等活动,丰富学生的课余生活,培养他们的兴趣爱好和特长;依托社团、团学组织、双创学院等开展社会实践活动,构建校内校外一体化机制,实现课程教学与课外实践得联动,丰富创新校园文化。

3.2.3 发挥榜样辐射力量

榜样具有示范性、先进性、典型性等特征,为学生树立榜样引领作用,进而激发学生的看齐意识、认同驱动、情感共鸣,形成“以点带面”的辐射效应。在校园内要树立一批优秀学生典型,通过表彰大会、事迹宣讲会等形式,利用广播台、新媒体、网络橱窗等融媒体介质宣传他们的先进典型事迹,发挥榜样的示范引领作用,激励广大学生向榜样学习,争做新时代的好青年。不断发挥榜样余热作用,通过形象塑造、优化传播和正向培育,让榜样典型价值如同“蒲公英种子”,在校园内自然播散,不断形成良好的校园局面,促进学生的正向发展与激励。

3.3 构建家校社联动机制

学生行为习惯养成教育是一个长期性、系统性工程,需要家庭、学校、社会形成“三位一体”的协同网络,助力学生良好行为习惯的培育。作为学校,要不断完善顶层设计,做好制度保障,制定学生养成计划图谱,将习惯养成转化为可观测、可记录行为,实现教育的闭环。如高校利用“第二成绩单”制度,依托“到梦空间”平台将学生系列参与活动进行记录,促进养成教育的实施。同时,要不断加强学校与家庭之间的沟通和联动,定期召开家长会、建立家长微信交流群等,及时向家长通报学生在校的学习和生活情况,得到了家长的积极响应和支持,合力探讨学生行为习惯养成的问题和对策,为学生健康发展提供基础。同时,高校要积极整合社会资源,如社区、企业、社会组织等,为学生提供更多的实践机会和社会支持^[5]。高校要不断拓展校外资源,通过与当地社区合作、挂牌等方式,组织学生下沉社区,参与形式多样的志愿服务活动,增强学生的社会责任感和服务意识。这种立体化育人模式,既是应对“躺平”“摆烂”等社会心态的治本之策,更是培养新时代大国公民的必由之路。

4 结语

大学生良好行为习惯的养成,是一个长期而复杂的系统工程,需要各方协同发力。个人行为习惯的养成对个人生活、未来就业等有着重要的指导意义。正确定位高校人才培养目标,建立科学完善的人才培养模式,强化大学生行为习惯养成是各个高校必须高度重视的问题。各高校应以立德树人为根本任务,探索“创新+”模式的教育教学方式,助力培育高素质人才奠定基础,为我国社会发展提供人才支持。

参考文献

- [1] 李苏,戚旭娣.新时期大学生养成教育面对的困境及思考[J].时代报告,2019,(10):172-173.
- [2] 万彤.“互联网+”背景下高职院校学生行为习惯养成教育路径研究[J].现代职业教育,2024,(25):73-76.
- [3] 陈荣.“双高计划”视域下高职院校大学生行为习惯养成教育研究[C]//香港新世纪文化出版社有限公司.2023年第七届国际科技创新与教育发展学术会议论文集(第二卷).杨凌职业技术学院,2023:178-180.
- [4] 陈锐.以德育监测优化学生行为习惯养成教育[J].四川教育,2023,(07):27-28.
- [5] 陈锦秀.家校共育视角下学生行为习惯养成教育的有效策略——以九年一贯制学校为例[J].当代家庭教育,2022,(02):46-48.