

2.3 学习和生活习惯

学习方面,约20%的学生表示“在任何情况下都能安心学习”,约68%的学生表示“需要人监督或在安静环境下”才能学习,约11%的学生表示“任何情况下都无法安心学习”。能够自觉完成作业、自学等学习任务的学生约占96%,约4%的学生表示“会留到最后一天完成或干脆放弃”。约58%的学生表示能够抵制外界诱惑专心投入学习,约42%的学生表示较难或无法克服外界干扰。约92%的学生对所学专业表示“感兴趣”“可以接受”,约8%的学生表示“完全没兴趣”。

生活方面,有晚睡习惯,睡觉时间在晚11点30分以后的学生占77%,有超过一半的学生因追剧、玩游戏、聊天等娱乐活动晚睡。有约14%的学生承认自己沉迷于网络游戏。约12%的学生承认自己缺乏情绪调节能力。

3 当代大学生自我管理能力提升途径

从调研结果来看,多数当代大学生能够认识到自我管理能力的提升重要性并有意识地去进行锻炼和自我提升,但能持之以恒并取得成效者较少。此外,仍有不少大学生忽视自我管理,出现学习积极性不强、沉迷网络等多种问题,影响自身成长发展。

3.1 缺乏人生规划

当前,虽然多数大学生能够为自己的未来设立目标,但只有较少的一部分能够为之制定详细的人生规划,并逐步付诸实践。由于大学生普遍缺乏社会实践经历,对就业、求学等发展道路难度预估不够,缺少对流程、细节的了解认知,导致他们无法将人生目标细化为阶段性的规划,甚至会导致人生目标脱离实际,无法实现。此外,也有一部分大学生抱着“得过且过”“做一天和尚撞一天钟”的心态,认为“计划赶不上变化”,缺乏对人生规划的重要性认识^[2]。这也直接导致了許多大学生荒废学业、虚度光阴,对家庭教育成本和社会资源造成极大浪费。

3.2 学习积极性不强

调研结果显示,虽然绝大多数学生能够认识到学习重要性,按要求参加教学活动,但许多学生仍处于被动学习阶段,需要在排除外界干扰或有他人监督的情况下才能专注学习。这一方面是由于不适应学习阶段的变化。大学同中学阶段的最大不同在于教师和学生角色的转变。教师由督学者变为引导者,学生从知识的“接收者”变为“探索者”,但多数学生深受中国传统教育体系的影响,仍习惯“以学校为主导,学生跟着老师学”的模式,缺乏学习欲望,学习习惯性和惰性较强。另一方面,部分学生主观能动性减弱。受享乐主义等错误价值观影响,认为“十年寒窗”已经结束,大学应该“放飞自我”“享受生活”,对自身的学習要求有所松懈。诸如当代大学生中流行的“60分万岁,多1分浪费”“选修课必逃,必修课选逃”等荒谬口号,以及课堂上频频出现的低头族,

都是学习积极性不强的典型表现。

3.3 生活习惯较差

受主客观因素影响,当代大学生的生活习惯普遍不够健康。一方面,许多大学生热衷于熬夜,通宵打游戏、追剧、蹦迪,睡眠、饮食毫无规律,过度透支身体,导致出现精神萎靡、贫血等健康问题,甚至因熬夜猝死。另一方面,沉迷网络让许多大学生忽视身体锻炼,健康状况每日愈下,近视、肥胖等问题越来越普遍,甚至影响到了大学生的身心健康。从主观来看,缺乏自控能力导致许多大学生无法抵制熬夜、上网等带来的刺激和快感,进而无节制地自我放纵。从客观来看,互联网技术、娱乐行业的飞速发展,大学时间的自由和充裕,也为各类不良生活习惯的产生创造了条件。

4 当代大学生自我管理能力提升途径

提升自我管理能力的提升,有助于大学生健康成长,实现自我价值。针对当代大学生在人生规划、学习和生活方面存在的问题,可以从以下几方面努力。

4.1 提高思想认识

思想是行动的导师。要想提升当代大学生的自我管理能力,就必须先提高思想重视程度。一方面,政府可以利用新闻、报纸等主流媒体渠道,通过对优秀青年干部、创业者、科研工作者的专题访谈,以实际案例说明自我管理对实现个人价值的重要性。另一方面,高校应当继续推进课堂思政建设,在专业课教学中结合课堂实景和实际教学内容启发学生树立远大志向,引导学生在专业学习中专精专研、严于律己,让学生认识到自我管理是走向成功的第一步。对课堂纪律较好、能独立思考、按时完成作业的学生,应予以适当表扬和鼓励,增强积极性,让学生乐于自我管理。

4.2 加强实践教育

大学生要提升自我管理能力,需要更详细的人生规划,这就必须有足够的社会实践经验作为支撑。对此,广大高校可适当调整教学计划,增加更多的实习实训课时,同时与企业继续深化校企合作,通过订单班、跟岗实习等多种方式,把企业请到课堂内,把学生送到企业去,在双向互动中让学生增进对工作岗位的了解,积累工作经验。高校还应当鼓励大学生参与社会公益劳动和服务,组织学生定期清扫校园、参与扶贫助残活动等,必要时可将公益活动视作选修学分,以提高参与度。此外,家庭也要鼓励大学生在公益服务中提升沟通协调、时间管理等综合能力,增强道德自律和行为自律。家长可与大学生一同参与公益服务,共同完成工作,交流心得体会,帮助大学生用实践经验细化人生规划,以规划目标实现自我督促和激励。

4.3 转变教学方式

针对学习主动性不强的问题,高校要牢固树立“以学生

为本”的教育理念,凸显学生在课上教学和课外学习中的主体地位,提高参与度。在课堂教学中,可以多设计一些小组讨论、互动问答环节,开展“转换课堂”活动,由学生来讲、老师来听,以此倒逼学生自主学习,化被动为主动。此外,高校还可以适当调整课业评价指标,将课堂表现、考勤纪律、发言问答等多方情况纳入成绩评分体系,引导学生不断完善、提升自我,做好自我管理。

4.4 做好学生管理

高校学生管理是大学生自我管理的基础和前提。只有学生管理做得好,自我管理才有参照、有标准、有方向。广大高校可进一步完善学生管理制度,明确奖惩标准。针对自我管理能力出众,严格自律,在学习、工作等方面取得突出成绩的学生给予适当物质和精神奖励^[1]。反之,对自我管理能力较差,有夜不归宿、酗酒、赌博、旷课等违纪违规行为的学生给予相应处分,以“他律”带动“自律”。管理手段上,可充分运用互联网信息技术,采用班级群线上“云班会”“云查寝”等方式,提升管理效能。此外,高校还可以多举办一

些文体活动,丰富学生课余文化生活,为学生提供一个展示自我的平台,激励学生发展多种兴趣爱好,做好自我管理,提升综合素质。在举办活动的过程中,可以适当放权,给学生、社团等活动主办团体一定工作的自由,提供试错机会,让学生敢于并且善于自我管理。

5 结语

“万物固其本者生,百事得其道者成”,唯有不断提升自我管理能力这一“根本”,当代大学生才能全面发展,成为新时代的栋梁。

参考文献

- [1] 朱向炜,崔超鹏.从学生管理的角度浅析当代大学生的自我管理能力[J].科教导刊,2020,32(11):176-177.
- [2] 杜铤.提升大学生自我管理能力探究[J].贵州商学院学报,2020,3(33):74-78.
- [3] 张一凡,汪海燕,王昭阳.熬夜与大学生自我控制和时间管理能力的相关性调查分析[J].上海商业,2020(10):122-125.

(上接第97页)

“家国情怀”的渊源。但是这只限于蓬莱,大大限制了精神文化的传播^[4]。为提高传播力度,可以通过制作文创产品以及文创产品的包装外观来达到传播的目的。众所周知旅游点优秀的文创产品非常容易吸引不同年龄层次、学历层次等人群的注意,受众面广,为此通过形式各异的文创产品来传播戚继光家国情怀是一种非常可行的路径。同时,文创产品的包装外观也是非常吸引眼球的一种传播方式。精美且有内涵的包装外观能促使游客的消费,不仅为旅游经济贡献了力量,也为传播戚继光家国情怀做了很好的营销,并且对受众的影响是一种潜移默化的^[5],细雨入户般的温润,易于接受。

随着时代的进步,“互联网+教育”模式也在不断得到广泛运用,在戚继光家国情怀精神的传播中,也可以利用包括公众号以及微博号和短视频号等多种新型媒体在内的方式去构建更加全方位以及更加新颖的传播途径。最重要的是,在这种信息传播的过程中,因为新媒体的自由性更强、时效更快、互动性更高的特点,特别容易影响青年一代,使优秀文化信息被人们所接受。

5 结语

对于家国情怀这一精神文化来讲,是在中国长期历史发

展过程中所遗留下来的优秀文化,对于中国民族进步与发展来讲是重要的精神支撑。所以在新时代发展背景下,家国情怀的精神内涵需要不断演变并且增加新的内容^[6],并依托新的形式去进行宣传与传播,这样才能够使家国情怀能够在每一个社会大众以及中华儿女的心中树立起来,以此推动中国实现全面现代化以及可持续发展。

参考文献

- [1] 颜娟娟.习近平家国情怀研究[M].南昌:南昌大学,2019.
- [2] 周德睿.青年当永葆家国情怀[J].中学生阅读(初中版),2019(4):21-22.
- [3] 杨清虎.“家国情怀”的内涵与现代价值[J].兵团党校学报,2016(3):73-76.
- [4] 王和俊.皮影文化元素在餐饮空间设计中的运用研究——以“影话”主题餐厅为例[D].南昌:江西科技师范大学,2018.
- [5] 周小茗.摄影艺术在现代平面设计中的实践研究[J].参花(下),2021(7):124-125.
- [6] 张韵君,刘安全.绿色技术创新视阈下生态旅游变革的理论逻辑与实践指向[J].延边大学农学学报,2021,43(2):75-84.