

浅析学生在大学阶段的身心变化和发展建议

A Brief Analysis of Students' Physical and Mental Changes and Development Suggestions at the University Stage

吴心怡
Xinyi Wu

广东培正学院 中国·广东 广州 510830
Guangdong Peizheng College, Guangzhou, Guangdong, 510830, China

摘要:近年来,应届毕业生的就业问题得到了大家的广泛关注。就业岗位少,求职者多,就业专业不对口,有些人认为这就是一个社会现状,但还有一些人怀疑是不是中国的大学教育对学生的培养没有达到一定的程度,高进低出。对于大学生成长变化的研究开始受到了人们的关注。

Abstract: In recent years, the employment issue of fresh graduates has received widespread attention. There are few jobs, many job seekers, and unmatched employment majors. Some people think that this is a social status quo, but some people doubt whether the training of students in China's university education has not reached a certain level, high in and low out. The research on the changes in university growth began to attract people's attention.

关键词: 素质教育;就业问题;大学生成长变化

Keywords: quality education; employment issues; changes in the growth of college students

DOI: 10.36012/sde.v2i5.2089

1 问题提出

这次的研究就是要直面这个问题,看看经过了大学四年素质教育的培养,学生到底有怎样的成长。这种成长不仅仅体现在学术知识上,还体现在个体的心理成长上。具体变化体现在大学一二年级与大学三四年级学生出现心理问题的数量对比上。本次研究通过统计大学高低年级学生当前心理压力水平,探寻大学在目前教育环境体制下(以广东培正学院为例),会给18岁~23岁的青年带来怎样的心理和能力成长。

2 研究意义

在这样的大环境下,相信社会现状和大学培养都是应届毕业生就业难的重要原因,社会现状由当前的国情、经济水平和政治形态等决定的,在短期内很难发生变化。而中国的大学素质教育培养的教育理念以及大体框架是受到历史的证明的,这样的教育是需要且可行的,但是在实际的教育当中,能否高效地实现中国实行大学素质教育的目的,这个问题有待考量,可以从明确学生在现在的培养方式上的变化,提出在大

学四年学生还能够做出哪些改变,以及对学校内部、老师以及学生的建议的几个角度对本话题进行研究。

3 研究假设

在《压力测试量表》当中,不同年级的成绩差距或许不会很大,并且具有严重心理问题的个体也是少数,但是通过研究分析能够得出不同阶段学生所面临的困难以及在度过这些难题之后所具备的能力。

4 研究过程

通过网上问卷形式,向广东培正学院的317名学生进行问卷调查,其中高年级学生人数为137人,低年级学生人数为190人。本次研究采取整群抽样的方式进行,对比分析大学高年级和低年级学生的数据。

问卷材料及其内容:

压力测试量表(四川大学华西医院心理卫生中心);题目数量共17题,有三个自评水平,从未发生、偶尔发生和经常发生,分别按照0~2分进行评估,最终相加得分小于10分、11~

15分以及大于16分表示压力水平的依次递增,评价从其精神压力程度低,可能生活缺乏刺激到精神压力高,应该要反思或寻求帮助从而解决现有的心理压力。

大学生自身情况调查表:其中的内容包括学生对自身的规划、对自身的要求、至今为目标所做出的实际行动、实践活动的参与情况(及参与目的)、生活是否独立及学习自觉性等。

5 数据结果

从压力测试量表的评分统计出:低年级的学生当中,有68.42%的学生的压力状态为中等精神压力,高年级的学生当中,有71.53%的学生的压力状态处于中等精神压力,两者数据反映是不显著的,原因在于学生的心理抗压能力的提升,而不是两者任务难度差不多。

6 结果分析

6.1 不同的年级学生的矛盾与危机

6.1.1 易引起低年级学生产生心理冲突的危机

①生活上所产生的问题

每年各高校都需要对宿舍矛盾问题进行调查,在大学宿舍生活后,他们将会面临着一些人际关系的沟通等问题。有研究表明,处在大一时,宿舍人际交往频繁,舍友之间互帮互助,相互了解,这对于他们大学环境的适应是一件相当好的事情。但是,他们也要面对自我独立的问题。与人际关系不同,在自我独立方面,他们往往更加迫切。那么有人会问,对于他们来说,生活自理能力早在高中就已经掌握了,但是要清楚,高中的住校状况与大学住校有所不同,大学生回家频率较高中生来说低,高中住校也是为了达到锻炼学生的生活自理能力的目的。由于大学一年级新生正处于高中生变成大学生的角色转换阶段当中,大部分人在短时间内无法适应新环境。在《城市高中生自理能力诊断以及培养对策》中的对高中生自我服务能力的调查中发现,高中生对日常生活琐事的处理缺乏意识,没有形成独立照顾自己生活的主动性。由此可以看出,大学一年级新生对自理意识的缺乏与现实要求存在矛盾,形成良好意识的学生会很快度过这一危机阶段,反之,环境与能力缺乏之间的矛盾只会日复一日地增加学生的心理压力,再加上其他学业上的压力,严重的心理问题就形成了。

②社团工作与学习之间的冲突所引发的问题

大学生生活丰富多彩,他们还会花费大量时间在校园活动

中,其中包括社团活动、个人感情以及班级建设等。社团的人际关系同样也是困扰着大学一年级新生的一个因素。在《社团参与对人际关系困扰的影响路径分析》的调查显示,大学一年级学生的人际关系问题显著高于大二学生。

大多数人都认同“大学里面需要有丰富的生活气息,但是大学学生的本职工作仍是学习”的观点。学习与社团工作之间的矛盾已经存在于很多学生身上了,虽然明白,必须得先完成学习任务这一道理,但是社团建设以及社团工作的急迫总是让他们在学习和工作之间犹豫不决。所以,大学低年级的学生总是在忙碌的社团工作和学习时间不足的恶性循环中难以脱身,这会对未适应大学生活的新生们造成困惑,若没能快速地协调好社团活动与学习的时间,也会成为他们的心理危机。

③个人情感所引发的问题

在个人感情方面,总是涉及当代大学生的恋爱观,在成年以前,总是听到一些“大学时不谈场恋爱就白上大学了”的言论,使得大学一年级新生对于大学的恋爱关系充满着好奇和向往。有很大一部分大一学生刚开学时就形成的恋爱关系,往往是“为了恋爱而恋爱”。学生有着很高的恋爱期望,但是在不了解双方的基础上形成的,这不利于恋爱关系的保持,这样的心理所形成的恋爱关系的结局往往是破裂。一段关系的破裂往往造成某一方或者双方的伤害,很大程度上是心理上的损伤。

6.1.2 易引起高年级学生产生心理冲突的危机

如今中国大学素质教育的教育体制一般是大一大二专注于学校公共课以及专业课,大三大四是专业理论课程过渡到实践的阶段。同时,大三大四时期还要决定好自己将来的毕业去向——是直接就业还是考研。

①选择考研的学生所面临的困境

本次问卷是以广东培正学院的学生作为问卷的对象,所以先分析一下民办学校近年来毕业生的就业现状。民办学校多数是由企业实业家建立的,盈利特性更强,同时也会对学校教育质量有一定的投入,更加有利于打造特色学校,但相对于公办院校来说,民办学校的社会名声较低,对于学生就业等有一定的难度。虽说学生的考研参与率在近些年来持续上升,但根据中国湖北省某一民办学校统计,至2018年,民办学校学生参与研究生考试的成功率仅达到参与考研学生的10%左右。因此,对处于高年级面临就业和考研的学生而言,此时的

学业压力与低年段学生的学业压力不同,当前的学业成绩是与他们将来在社会的生存直接挂钩的,而目前中国的就业形势,会给他们造成无形的心理压力。

②大学生就业所带来的问题

若是学生选择就业,就得面临这样的现状。据统计,2019年中国普通高等院校毕业生加上海归留学生寻求就业的人数将接近900万。民办大学生就业的压力来源于强烈的自卑感,因为不是名牌学校、专业,若是在寻求就业的过程中频繁被拒,就会产生强烈的挫败感,这是现阶段心理压力的主要来源。

6.2 危机的解决使得学生有了一定的发展

大学每个阶段的行为变化是需要结合着每个阶段所面临的任务及矛盾来分析的。在一大二期间,学生度过了大学宿舍生活自理能力的考验,大部分大二学生,宿舍人际关系却没有大一时那么融洽和亲密。从许传新教授的研究表明,从大一到大二,宿舍之间的人际交往逐渐开始减少,大三时宿舍交往状况降到最低点,但在大四的时候宿舍的人际关系较最低点有所回升。种种数据表明,学生的宿舍人际关系在不同阶段是不同的,这也反映了不同阶段学生的行为和心理变化。从大一刚开学,到后来的暴露宿舍内部自理意志不平衡所产生的矛盾,宿舍舍友之间相互影响,使每个人的自理意志趋近平衡,同时对于宿舍作息和习惯等都相互磨合,大家的关系趋于稳定,但却没有了大一开始的新鲜。所以大一到大二这个阶段,在行为上学生都处于一种培养自理意志和生活认知平衡的阶段,在心理上提高了心理弹性。

对于社团工作与学习成绩有矛盾这个问题,到了大二阶段,会分流成三种现象,一种现象是积极参与学生会和社团的正副部长的选拔,有这方面选择的学生基本度过了“社团工作与学习产生冲突”这样的危机,不存在学生为了社团活动完完全全抛弃了学习的可能,因为对干部的任命中,学习方面是有一定要求的。根据Fredrickson的拓宽建构理论,学生通过社团参与可以感受到更多的社会支持,社会支持水平越高,能够获得更多的积极体验情绪,这有利于促进与人良好的关系。第二个现象就是将社团活动及比赛等压缩到最少,全身心投入到自己的专业当中,这样的同学在大学校园里不在少数。最后一种现象是较为极端的现象,学生无法适应新的生活模式,拒绝对矛盾,趋向于用玩乐和胡思乱想来转移注意力,这样的学

生在大学校园里占据少数,大部分的学生还是属于上述的前两种情况。

根据《大学生行为变化调查表》所得出的结果来说,年级越高的学生去图书馆的频率越高,同时去图书馆的目的也更加确定,为了阅读大量书籍从而达到提升自我为目的的学生占比更大。因此从低年级到高年级,学生的时间管理重心从社团活动的自我锻炼到学习上的自我提升。同时,很多高年级学生选择在假期进行在外兼职,更多的人是为了赚取生活费,还有就是选择在外租房的学生更多,这说明年级越高,学生对于自我经济独立的愿望就更强烈,也更加想要一个独立的自我空间。大学宽松灵活的校园管理体制,使得学生在周末出去工作实践的机会更多,这种状态愈发接近进入社会的状态,有利于促进学生的独立。越是到高年级,大多数学生对自己的未来越有明确的规划,不论是考研、创业、还是直接就业,有93%的学生都有明确的选择。

7 建议总结

两个阶段的学生压力水平并没有太大的差异,说明在大学四年里,不同的任务使学生具备了相应的能力,在心理和能力上都有成长,因此他们的压力及焦虑水平不会高斜率上升,而是成不规则的曲线变化。但是在研究当中,依旧看到了大学的环境里面应该解决的问题,也看到了学生本应该拥有但却因为学生本身或是教育环境而使得学生没有具备相应能力的现象,为了学生的进步,需要总结和发展。

还有些问题是老师对学生在理论上的指导,教育形式单一,概念化,仍旧过于应试。为何人们总说大学四年是学习生涯中最为快乐的四年,正是因为大学的生活相较于应试教育阶段而言较为丰富,因此对于学生的培养更加依赖学生的自律。当学生所依赖的因素发生巨大改变的时候,教育形式和上课模式还能与应试教育的课堂相同吗,或许不能了。所以笔者认为,理论和实践相结合才是素质教育的特点,不如将这样的教育模式广阔地运用到各种课堂上,尤其是学生的专业课。在学生自身问题上,对自己未来四年的学习和生活没有一个科学的规划,因此在离开校园时的状态和自己当初定下的目标相差甚远。在此,笔者提出可能的原因:在教育环境上,大学是中国学生教育体系中素质教育的体现,但纵观学生的整个大学四年,学生的大部分时间仍是刚入学时有较高的自我期望,周围的同学的能力以及学习状态参差不齐,

(下转第9页)

延伸,帮助他们得到人文社科知识的系统性获知渠道,进一步地以自身的主动性和兴趣来构建自身的人文社科知识体系,从而与自身的自然科学知识体系相辅相成。

历史唯物主义教育,从历史深处走来,融通古今,连接中外,赋予新时代工科大学生以新的内涵,帮助他们正确认识中国特色和国际比较,全面客观地认识当代中国和外部世界的

发展。

参考文献

- [1] 张岩.历史教育的立德树人目标及其践行路径[J].基础教育课程,2020(Z1):39-44.
- [2] 李莉华.历史学科核心素养内涵理解与实践示例[J].历史教学问题,2019(6):160-163.

(上接第6页)

学生自身定力不足,容易受到他人的影响。不仅仅受到环境的影响,而且自身注意力不集中,心理倦怠,导致自身专业基础不扎实。

同时,大学四年正是学生世界观、价值观、人生观形成的关键时期,但此时的他们受到太多外界环境的影响,例如网络,再加上自身的心理专注和聚焦能力低,因此容易迷失自己,荒废时间,辜负国家、学校以及家庭对其的培养。因此,笔者建议,学校可以在新生刚刚入学之时就开设关于建立科学的学习和生活规划的讲座,并下达学生根据自身的思考,建立一个适合自身发展的规划表。积极培养自身的心理专注水平,这不论是对于本阶段的学习,还是未来所面临的任务,都具有很大意义。

同时在这种信息爆炸的网络时代中,大学生们需要改变自己对于网络以及外界信息的看法。网络确实对大学生的智力素质的开发有积极作用,提供给了学生一个广阔的学习空

间,但是,网络上的形形色色的毫无科学根据的信息,在部分同学看来就是切实可行的信息。在一个陌生的知识领域,同学们要养成一种对科学依据的有意识的追求,对于网络上的信息有批判性的思考。这种能力对于大学生而言是已经具备了,现在就需要同学们有意识地培养这样的习惯。这样的意识不论是对于学生世界观、价值观、人生观的塑造,还是知识的获取都是很有必要的。

8 结语

大学生的就业问题确实应该引起反思,对于大学生的培养,中国现如今大部分高等学府的教学方式确实应该进行一些改进,但是这种改进不应该只是学校一方进行,学生也应该正视自身的一些缺点,自我反思,做一些能让自己变得更好的行为。

参考文献

- 《压力测试量表》(四川大学华西医院心理卫生中心)