

95 后本科生自我管理能力评估研究

——以贵州高校为例

韩飞 王文雯

摘要:辅导实践中,通过对贵州省 95 后本科生自我管理能力的评估,发现 95 后本科生的自我管理能力,特别是情绪控制能力方面急需加强。基于这种现状,宏观方面,可以从推进大学以前教育形式及教育内容的多样化,从线上线下、多渠道强化理想信念教育,通过第二课堂等渠道做好价值观念引导,营造校园氛围消除对家庭的依赖,增强提高自我管理能力的信心及信念,搭建活动平台,提供发展自我管理能力的环境与机会五个方面寻求对策;微观层面,建议从心理容器、情绪开关和心智模式三个方面入手。

关键词:95 后本科生;自我管理能力;评估

一、问题的提出

95 后本科生特别是他们当中的独生子女群体的特殊性有一定的研究价值。中国 95 后本科生的价值观、思维方式、行为方式使高校、中国,甚至世界感到陌生。我们如何理解 95 后,引导 95 后,并与之相处,成为教育工作者无法回避的问题。

在全面深化改革的步伐不断迈进的大背景下,高等教育理应能够继续为社会经济发展提供强有力的支持。然而,现实却是:高校的教育供给与社会的人才需求严重错位,“学非所用,用非所学”的现象屡见不鲜,社会发展过程中的各种困惑纵横交错,教育的错位、就业的压力、人才的缺失逼迫我们对高等教育中的自我管理能力进行深刻反思。如何运用科学的手段,全方位地评估 95 后本科生的自我管理能力?如何科学、合理、系统地提高 95 后本科生的自我管理能力,使他们能够更好地就业并适应社会发展需求?这些都是本研究要探讨的重要问题。

目前,国内外关于自我管理能力的研究呈百花齐放的态势,但是关于自我管理能力的各变量内涵及其测量方式不统一,特别是针对 95 后本科生的研究更是没有统一的测量方式。目前,学术界仍没有构建出自管理能力的评估模型及基于该模型的干预方案。

二、研究设计与数据收集

本研究主要由三部分组成:本科生自我管理能力初评估、自我管理能力评估模型构建及模型探讨。

数据来源。对贵州大学、贵州师范大学、贵州民族大学、贵州财经大学、贵州理工学院等 20 所高校进行实地调研,以此为依据做本科生自我管理能力初评估。对这些高校的 95 后本科生进行分层随机抽样,初次调研问卷发放 282 份,回收 256 份,其中有效问卷 226 份,回收率为 90.08%,问卷有效率为 88.28%。以一手数据为依据做实证分析后,基于分析结论构建自我管理能力评估模型。

模型。模型由四个方程组成,方程一的初始模型中有自变量(A1-A10),它反映出哪些因素对学生时间管理能力的影响最显著,方程二的初始模型中有自变量(B1-B14),它反映出哪些因素对学生行为管理能力的影响最显著,方程三的初始模型中有自变量(C1-C10),它反映出哪些因素对学生情绪控制能力的影响最显著,方程四的三个自变量是前三个方程的应变量,它反映出学生自我管理能力主要受哪一类因素的影响最显著。

三、本科生的自我管理能力初评估

我们通过预调研和深度访谈,了解到 95 后本科生的三点现状,以这三点现状为切入点,从三个角度初步评估本科生的自我管理能力。

第一,沉迷于网络游戏的现状。网络游戏的迅猛发展对 95 后本科生的生活、学习等各方面产生了强烈的冲击。网络游戏能够获得 95 后本科生认同的主要原因有:它能够帮助本科生消磨时间、发泄情绪;本科生可以在其中获得成就感,表现自己的各种能力。调研发现,导致 95 后本科生沉迷网络游戏的主要原因有:精神空虚、个性心理以及环境等因素;初、高中起住校的本科生沉迷于网络游戏的概率较不住校的本科生高。访谈发现:是否沉迷于网络与家长对学生的管制显著相关。由此可见,95 后本科生的时间管理能力偏低,需要学校、家庭、社会的适度管制。

智能手机依赖现状。调研发现:智能手机依赖的社会心理现象对 95 后本科生的生活方式产生了强烈冲击,它催生了 95 后本科生的“宅”文化,也带来了他们的心理、行为的问题。究其原因,与 95 后本科生行为、管理能力偏低、内心世界的孤独感、交往的需求及对手机游戏的热衷有着密切关系。95 后本科生的思想较活跃,接受能力较强,而智能手机能从各方面满足他们的需求。因此,95 后本科生的需求与智能手机的供给相契合。由此可见,95 后本科生的行为管理能力偏低。

专业主义精神缺失。受以“将就”为灵魂的山寨文化的影响,95 后本科生变得越来越浮躁,他们做事情只功利地盯着眼前的目标,不精益求精;生活态度、学习态度、工作态度都是“将就”就好,学习和生活都缺乏仪式感。受到不良信息的影响,95 后本科生的内心有不少“垃圾”,这些“垃圾”会导致他们坐立不安、烦躁不已,但又不知所措。95 后本科生的居住环境通常较杂乱,这也折射出他们内心的状态。这种现象的本质是他们没有一个讲究的态度。对没有养成扫除垃圾的习惯的 95 后本科生,无论是寝室环境中的垃圾,还是心境中的垃圾,都必须经常扫除,否则他们将会长期处于一个杂乱的环境和心境中。由此可见,95 后本科生的情绪管理能力偏低,需要他们自己、学校、家庭和社会的适度关注。

从以上三个方面的探讨发现:95 后本科生的时间管理能力、行为管理能力、情绪控制能力急需补强。

四、实证分析

根据初步评估的结论设计了初始问卷,经逐步修改后,该问卷通过了信效度检验,并且规避了同源偏差所产生的影响。

方程构建:在 EVIEW 中输入:ls a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 a8 a9 a10 c 后得出初始方程 Adjusted R-squared=0.064432,明显偏低。因横截面数据通常存在异方差,所以做 Weighting series=1/ABS(U) 的 WLS 从而消除异方差,得到的方程 Adjusted R-squared=0.923672,调整后的拟合优度得到明显改善,但是 A4、A5、A6、A9 的 T 值的绝对值仍小于 2。于是,为消除多重共线性,做逐步回归 Stopping criterion: p-value forwards/backwards = 0.05/0.05。剔除了初始模型中的四个变量。最后,通过了统计意义检验,得到方程一:

$$\begin{aligned}
&A = 34.5481855394 \\
&+ 5.84538208621 \cdot A1 \\
&+ 2.60468773978 \cdot A8 \\
&+ 1.16553919217 \cdot A7 \\
&- 1.38778709964 \cdot A10 \\
&+ 1.49644901525 \cdot A3 \\
&+ 0.831983544289 \cdot A2 \\
&(\text{Adjusted R-squared 为: } 0.923831)
\end{aligned}$$

同理,消除了异方差、多重共线性,剔除了初始模型中的五个变量。最后,通过了统计意义检验,得到方程二:

$$\begin{aligned}
&B = 82.2412585701 \\
&- 1.33384101813 \cdot B6 \\
&+ 1.75650966014 \cdot B4 \\
&- 2.85892403804 \cdot B12 \\
&- 1.64004345894 \cdot B7 \\
&- 1.73469585374 \cdot B9 \\
&+ 1.80545436193 \cdot B10 \\
&+ 3.07169938241 \cdot B3 \\
&- 1.36937241652 \cdot B2 \\
&- 0.871277687571 \cdot B5 \\
&(\text{Adjusted R-squared 为: } 0.986055)
\end{aligned}$$

Weighting series: 1/ABS(U)

Stopping criterion: p-value forwards/backwards = 0.05/0.05)

同理,消除了异方差、多重共线性,剔除了初始模型中的两个变量。最后,通过了统计意义检验,得到方程三:

$$\begin{aligned}
&AC1 = 62.8393583286 \\
&+ 2.82711806157 \cdot C4 \\
&+ 2.00238572891 \cdot C3 \\
&+ 1.72019167935 \cdot C7 \\
&- 3.26620197858 \cdot C2 \\
&- 1.57992889724 \cdot C5 \\
&+ 1.46969179273 \cdot C6 \\
&+ 1.00942158763 \cdot C9 \\
&- 0.584054562742 \cdot C8
\end{aligned}$$

(Adjusted R-squared 为: 0.945428)

Weighting series: 1/ABS(U)

Stopping criterion: p-value forwards/backwards = 0.05/0.05)

同理,消除了异方差、多重共线性,最后,通过了统计意义检验,得到方程四:

$$\begin{aligned}
&AC = 59.5477248037 \\
&+ 0.217213108882 \cdot AC1 \\
&+ 0.0794372938041 \cdot B \\
&- 0.0176476772332 \cdot A
\end{aligned}$$

(Adjusted R-squared 为: 0.875134)

Weighting series: 1/ABS(U)

Stopping criterion: p-value forwards/backwards = 0.05/0.05)

在方程一中,根据 T 值判断,A1(有明确的学习目标,并能赋予行动),对学生时间管理能力的影响最显著。其次是:A8(每天都有一定的时间锻炼);A10(掌握了一些关于职业生涯规划的知识);A7(在课余时间,主要以玩乐为主,很少看书学习)。可见,在时间管理能力中最重要的因素是有目标管理意识和能力,其次是:合理安排锻炼时间的能力,具备职业生涯规划的相关知识,控制玩乐时间的能力和喜欢读书的习惯,等等。

测量最重要的因素 A1,其均值为 3.53,该均值最接近“符合”选项。说明大多数 95 后本科生有一定的目标管理意识及能力,但是,该均值离“非常符合”选项很远,所以还需补强。跟踪调查发现:95 后本科生主要由于目标的设定不科学、对现实估计得不准确、不科学、不全面、没有持之以恒的信心等原因导致实现目标的过程有困难,最后就放弃目标管理。95 后本科生每天都较忙碌,但是做出的成果却比较少,做了很多有效率,但是没效果的琐事。这就是他们在目标管理方面做得不够的具体表现之一。

测量 A8,其均值为 2.9,最接近“不符合”选项,说明大多数 95 后本科生完全没有安排时间锻炼,这是特别值得担忧的。因为没有基本的健康、没有适度的锻炼、没有强健的体魄,95 后本科生很难在未来的各种竞争中抢占先机。跟踪调查发现:该现象的原因和上一节提到的网络游戏现状、智能手机依赖现状的原因如出一辙。

测量 A10,其均值为 3.14,最接近“符合”选项,说明 95 后本科生具备了一些基本的职业生涯规划知识。跟踪调查发现:他们学习的相关知识仅用于考试,从未真正践行职业生涯规划的相关知识。因此,理论与实践相脱离也是他们时间管理能力偏低的重要原因。

测量 A7,其均值为 3.13,最接近“符合”选项,说明在课余时间大多数 95 后本科生没有看课外书,主要是玩乐。这导致中国 95 后本科生的思想不够多元化、系统化,进而导致中国 95 后本科生的系统思维能力、创新能力得不到扎实有效地开发。跟踪调查发现:他们的玩乐主要是以手机游戏、微电影、即时聊天、微博、微信、网络购物为主。如果我们不及时对这些现象进行干预,那么他们会情不自禁地将更多的时间耗在玩乐上。

在方程二中,根据 T 值判断,B6(喜欢按照固定的模式去做事情)对行为管理能力的影响最显著。其次是 B12(经常玩网络游戏 3 个小时以上)、B10(定期给父母汇报学习情况)、B3(当接到学习任务时会第一时间去做)。可见,在行为管理能力中最重要的因素是:积极、灵活地应对新事物;其次是控制网游行为的能力,汇报情况的习惯、不拖延,等等。

测量最重要的因素 B6,其均值为 3.1,最接近“符合”选项,说明 95 后本科生的行为应变能力偏低,习惯于按照固定的模式去解决问题,不善于打破常规,挑战未知。跟踪调查发现:这主要是由家庭教育和学校教育的固定模式导致,当然,也和他们的以懒为荣、以宅为荣的价值观有密切的关系。

测量 B12,其均值为 2.14,最接近“不符合”选项,说明大多数 95 后本科生对网络游戏有一定的抵抗能力。跟踪调查发现:他们的行为虽然不是完全被网络游戏控制,但是,他们同时受控于手机游戏、微电影、即时聊天、网络购物等等。受各种玩乐方式的全方位影响使得他们的玩乐行为显著多于学习行为。如果行为管理能力不得到有效提高,那么这种现象将会越来越明显。

测量 B10,其均值为 3.37,最接近“符合”选项,说明大多数 95 后本科生是有汇报习惯的。对长辈有一定的服从意识,但是,均值离“非常符合”选项很远,说明这些好习惯还需要加强。跟踪调查发现:这种习惯主要是得益于中国的传统教育和社会主义核心价值观的践行。但是,从本科生的网络行为这一方面来看,95 后本科生的思想政治教育工作依旧任重而道远。

测量 B3,其均值为 3.32,最接近“符合”选项,说明大多数 95 后本科生是执行力较强的,但是该均值离“非常符合”选项很远,说明有拖延习惯的学生不少。跟踪调查发现:这主要是由 95 后本科生的完美主义和害怕失败心理导致的。他们学不会与失败共处,对抗挫折的能力不强。希望获得成功,但又不愿持之以恒、脚踏实地,以懒为荣的价值观是影响他们的行为管理能力提升速度的重要因素。

在方程三中,根据 T 值判断,C2(与别人交谈时会注意对方所表达的情感)对学生情绪管理能力的影响最显著;其次是 C4(别人不开心时,您会安慰他);C3(与人交流您会把严肃话题转化为轻松话题);C5(心情会受周围环境的影响)。可见,在情绪管理能力中最重要的是有感知他人情感的意愿及能力,其次是有同情心、转化各种不利环境及话题的能力、不受周围环境干扰的能力等等。

测量最重要的因素 C2,其均值为 4,为符合选项,说明大多数 95 后本科生在与别人交谈时会注意对方所表达的情感,拥有感知他人情感的意愿及能力。跟踪调查发现:本科生在感知他人情感方面有意愿但是能力不够强,感知他人情感错误并造成新矛盾的情况不少。他们通常会因为情绪管理能力的欠缺导致这种由善念、善行产生恶果的现象。

测量 C4,其均值为 3.97,最接近“符合”选项,说明大多数 95 后本科生能够体察别人的不开心,并且有安慰他人的意愿。跟踪调查发现:他们是仁慈、善良的,但是通常因为说话、做事的方式、方法不对而适得其反,造成不必要的矛盾和冲突。

测量 C3,其均值为 3.55,最接近“符合”选项,说明大多数 95 后本科生具备一定的话题转化能力。跟踪调查发现:他们在转化话题的时候,常常因为不注意时间、地点和在场同学的具体情况,导致转化话题的效果非常糟糕。

测量 C5,其均值为 3.66,最接近“符合”选项,说明大多数 95 后本科生抗干扰能力弱,容易受到周围环境的影响。跟踪调查发现:一个寝室里有一个同学不开心,其他同学的学习效率和生活节奏都会受到不良影响。本科生在情绪控制方面,对负面情绪的抗干扰能力急需加强。

在方程四中,根据 T 值判断,AC1(情绪控制能力)对学生自我能力的影响最显著,其次是 B(行为控制能力)、A(时间管理能力)。所以目前在提高 95 后本科生的自我管理能力的过程中,最重要和最紧急的是关注他们的情绪控制能力。

五、对策与建议

宏观层面,前文中用评估模型对 95 后本科生进行测量的结果不理想,可以把上文中提到的不良现象归因于对 95 后本科生的教育与环境,大学以前的教育重视培养学生听的能力,然而 95 后独特的价值观使得他们不易对这种教育产生认同感。正如上文所述,95 后本科生有较强的听的能力,但是合理并且适度地表达、交流、沟通的能力极度欠缺,这是导致 95 后本科生自我管理能力无法全面构建并迅速发展的宏观原因之一。更重要的是,大学以前仁慈的父母、优越的家庭环境、形式单一的教育导致 95 后本科生得不到高效发展自我管理能力的土壤。所以提出五点建议:

大学以前的教育形式及教育内容的多样化有待进一步推进,适度开设能够提高学生自我管理能力(特别是情绪控制能力)的课程。

理想信念教育的重要地位需要线上线下、多渠道地进一步强化。通过第二课堂、微课堂、微电影、微博、微信、校外活动等渠道,进一步做好 95 后本科生的社会主义核心价值观分类引导,并循序渐进地引导并改变他们的价值观。

营造良好和谐的校园氛围,并加强与家长的沟通与合作,逐步消除 95 后本科生对亲人、家庭的依赖。辅导学生在新集体中积极主动地锻炼自我管理能力。

加强对“中国梦”的诠释与宣传,使这种宣传嵌入到 95 后本科生的生活中,从而增强他们不断提高自我管理能力的信心及信念,在提升自我管理能力的过程中百折不挠。

各级团组织通过网络渠道进一步了解 95 后本科生特别是其中的独生子女群体最真实的声音。在寒暑假期间针对 95 后本科生的特点及需求组织青年活动,搭建优秀活动平台,给他们提供发展自我管理能力的机会与环境。

最重要的是,要处理好 95 后本科生的自我管理能力问题,就必须用系统的思维、平衡的观点,否则我们解决了旧的问题又会产生新的问题,而且,新问题比旧问题更繁杂。在提高本科生自我管理能力的过程中,管理矛盾并化解矛盾比消灭矛盾更有意义。

微观层面,根据实证分析的结论得知:提升情绪控制能力是提高 95 后本科生自我管理能力最有效的途径。我们建议提升情绪控制能力可以从心理容器、情绪开关和心智模式三个切入点入手。

95 后本科生的心理容器不够大,没有一种空杯心态,对学习的专注力不够。很多本科生(特别是优秀的独生子女本科生),在大学期间,总是沉醉在高中的荣耀里,没有主动归零的心态,导致心理容器越来越小,学习和生活上的专注力越来越弱,加之父母、亲人的百般宠爱,最后导致自我管理能力的提升严重滞后。自我管理能力提升越滞后,自信心就越弱,自信心的弱化又会反作用于自我管理能力的发展。总之,主动归零心态的缺失,导致了本科生陷入了自信心弱与自我管理能力发

展滞后相互促进的恶性循环中,难以自拔。扩大 95 后本科生的心理容器是使他们自发、系统、全面提高自我管理能力的有效途径之一。

每一个 95 后本科生的内心深处都有一个隐秘的情绪开关(包括组合开关)。有些开关一旦打开,学生就会出现异常兴奋或者异常恐惧等负面情绪。所以,教会他们认知并学会控制情绪开关,可显著提高他们的情绪控制能力。同时,也可以使得他们的亲人、室友、朋友不受到不必要的心理伤害。在父母精心呵护下的 95 后本科生如果不会控制情绪开关,那么就会出现上文中提到的各种由善念、善行结出各种恶果的现象。帮助和引导 95 后本科生了解并学会控制情绪开关对提高他们的情绪控制能力至关重要。

在提高 95 后本科生的情绪控制能力的过程中,让学生了解,并懂得如何利用心智模式,如何跳出不良心智模式,是至关重要的。因为,学生身、心、灵的枷锁是由不良心智模式决定的。例如:在作弊问题上,只有一次不作弊的学生,没有只作弊一次的学生。因为心智模式一旦不诚信,那么学生就很难解开不诚信的心理枷锁。所以,教会 95 后本科生发现内心的枷锁,并帮助他们解开它,是提高他们情绪控制能力的有效途径之一。

由于时间、空间及对象总是在变化,所以只能用本文中提出的模型对 95 后本科生做好定位,然后提出一些切入点、实践经验及建议,帮助教学工作者明确方向。在起点和方向确定后,最重要的是持之以恒的精神和坚定的信念。

参考文献:

[1]韩飞,王文雯.“家国情怀”教育的实践与思考[J].轻工科技,2015(3).

[2]孙彬.青年思想教育的时代审视[J].青年探索,2014(3).

[3]张瑜.90 后大学生自我管理能力研究——以广州 8 所高校为例[D].江西:江西农业大学,2013. [4]王慧娟.教学管理视角下的大学生自我管理能力缺失的原因分析[J].当代教育实践与教学研究,2015(11).

[5]刘亦梓.谈高职学生自我管理能力的现状问题及提升对策[J].企业家天地,2014(4).

[6]韩飞,王文雯,任恒熠.本科生就业能力现状及开发对策研究[J].轻工科技,2015(1).

(作者单位:韩飞,贵州大学公共管理学院;王文雯,贵州大学哲学社会科学研究院)