

# 新时代00后大学生自主管理养成教育研究

万建新 白莹 张爱菊 戴兴德\*

甘肃医学院

DOI:10.12238/er.v8i11.6566

**[摘要]** 新时代背景下,00后大学生的成长环境与价值取向呈现出显著差异化,数字化生活方式、信息依赖与心理需求的多样化对00后大学生自主管理能力的养成提出了新的挑战。自主管理既是大学生成长成才的关键要素,也是高校育人体系的重要环节。通过对00后大学生个性特征、学习方式与社会环境的系统分析,可以发现00后大学生在自我约束、目标设定与行为调适方面存在薄弱环节。养成教育的推进需要兼顾价值引领与实践引导,既要构建完善的内容体系,也要创新方法手段,并形成科学的评价机制与协同支持网络。推动自主管理养成教育不仅有助于提升00后大学生的自律性与责任感,更能够增强00后大学生社会适应力与创新力,为国家发展积蓄人才优势与精神力量。

**[关键词]** 00后大学生;自主管理;养成教育;路径研究

中图分类号:G645.5 文献标识码:A

## Research on the Development Education of Self-Management for Post-2000s College Students in the New Era

Jianxin Wan, Ying Bai, Aiju Zhang, Xingde Dai\*

Gansu Medical College

**Abstract:** Against the backdrop of the new era, the growth environment and value orientation of post-2000s college students have shown significant differentiation. Their digital lifestyle, information dependence, and diverse psychological needs pose new challenges to the cultivation of their self-management abilities. Self-management is not only a key factor for college students' growth and success but also an important part of the talent cultivation system in higher education institutions. Through a systematic analysis of the personality traits, learning methods, and social environment of post-2000s college students, it can be found that they have weaknesses in self-discipline, goal-setting, and behavioral adjustment. The promotion of development education needs to balance value guidance and practical guidance: it is necessary to build a sound content system, innovate methods and means, and form a scientific evaluation mechanism and a collaborative support network. Promoting the development education of self-management not only helps to improve the self-discipline and sense of responsibility of post-2000s college students but also enhances their social adaptability and innovation ability, thereby accumulating talent advantages and spiritual strength for national development.

**Keywords:** Post-2000s college students; Self-management; Development education; Path research

### 引言

00后群体成长于互联网和智能终端高度普及的时代,他们的价值观念、学习方式与行为习惯均深受数字化环境影响。快速的信息获取与多元的社会价值让00后大学生在独立性和创造力方面表现突出,同时也带来了自我约束力不足、情绪调控困难和依赖性增强等问题。高校作为青年学生成长的主阵地,需要在教育过程中重视自主管理能力的培养,自主管理养成教育不仅关系到大学生的全面发展,还决定了他们在未来社会中能否具备自律精神与责任意识,在面对竞争与挑战时展现持续成长的能力和服务国家发展的担当。

### 1 00后大学生自主管理养成的特征分析

#### 1.1 价值取向多元与个性凸显

00后大学生成长于社会多元化与全球化进程加快的背景中,他们在价值观念上的选择呈现出明显的差异性与个体性。传统的集体导向逐渐被更加强调自我发展的意识所取代,个人理想与个性追求成为了他们行为的重要驱动力。许多学生在面对学业、职业与生活的选择时,更加关注自我兴趣与长远发展,而不再单纯服从外部的统一安排。个人选择与群体认同之间因此形成了持续的张力,学生既渴望彰显自我,又需要维持与集体的联结。在这种张力中,青年的自主管理意识逐步凸显,他们在处理学业计划与生活安排时表现出独

立性，但由于个人差异较大，管理水平与自律程度也呈现出差异性<sup>[1]</sup>。部分学生能够通过合理规划实现高效管理，而另一些学生则在自由选择中容易出现随意性与松散性。

### 1.2 数字依赖增强与学习方式转变

互联网与智能终端已深度渗透到00后大学生的学习与生活之中，他们的时间安排、知识获取和社会交往几乎都与数字平台密切相关。信息获取的便捷性使他们能够在较短时间内掌握大量知识，但同时也削弱了持续专注的能力。自律与依赖的矛盾因此不断显现，学生在学习过程中一方面依靠电子资源提高效率，另一方面又容易沉溺于娱乐化内容而影响自我约束。线上线下混合的学习模式虽为他们提供了更多自主安排的空间，但也对自我管理提出了更高的要求。当课程由线下转向线上时，学生需要具备较强的时间管理和自控能力，否则很容易在缺乏监督的情况下出现学习效率下降的情况。许多学生在这种模式下尝试建立学习清单与使用学习软件进行辅助，但不同个体在执行力与坚持度上差异明显，这种差异进一步放大了他们自我管理能力的分层。

### 1.3 心理需求复杂与行为调适多样

00后大学生在心理需求方面表现出明显的多重性，他们既希望获得学业成功，又渴望得到社会认可和情感支持。自我实现的需求不断增强，让他们更加关注个体价值的体现，而现实压力与社会期待又容易带来焦虑与不安。自我认知与自我效能感在这种背景下对自我管理行为产生了直接影响，认知清晰、目标明确的学生往往能够建立稳定的自我管理模式，而自我效能感不足的学生则容易在压力下表现出被动与逃避。情绪调控在自主管理中具有关键作用，许多学生能够通过运动、社交或兴趣活动来调适压力，以维持心理平衡和学习动力<sup>[2]</sup>。自我激励也是维系长期管理行为的重要方式，一些学生能够通过设立阶段性目标和自我奖励机制保持积极性，而另一些学生则在缺乏激励时容易出现管理松懈。多样化的行为调适模式既反映了群体内部的差异性，也揭示了自我管理养成教育需要因材施教的现实要求。

## 2 00后大学生自我管理养成教育的现实困境

### 2.1 家庭教育失衡与基础薄弱

家庭作为学生最初的教育环境，对自我管理习惯的形成具有深远影响。部分家庭在对子女的教育过程中过度强调学业成绩，却忽视了自己约束与生活管理能力的培养，导致学生在进入大学后面对独立生活显得手足无措。亲子关系的模式也在很大程度上影响着学生的管理行为，部分长期处于被动接受父母安排的学生往往缺乏主动规划的意识，而在家庭互动中缺少有效沟通的学生则容易在独立生活中表现出迷茫与依赖。过度保护会造成学生对外部环境的适应力不足，而过度放任则会使学生形成随意性的生活习惯，这两种极端都会削弱自我约束的稳定性。城乡差异与家庭资源配置的不均衡进一步加剧了问题，城市家庭普遍能够提供更多的学习支持与教育资源，而农村家庭在经济与教育条件上的限制，

导致部分学生在自我管理养成方面存在先天不足，这种差距在大学阶段逐渐显现。

### 2.2 校园支持不足与制度缺位

高校在推动学生自我管理养成教育中发挥着重要作用，但现实中不少高校在顶层设计上仍存在明显不足。部分学校缺乏面向00后学生特征的整体规划，教育内容停留在笼统的宣传和简单的倡导上，缺少具有针对性和实效性的措施。部分高校的教育评价体系过于强调学业成绩，忽视了学习习惯、生活规律和心理调适等方面的养成，这种单一的评价导向导致学生难以在制度层面获得自我管理的支持与激励。而部分高校的管理模式也呈现出形式化倾向，学校虽然设立了各类规章制度和活动项目，但实际运行中往往流于表面，学生难以真正参与其中并形成持久习惯<sup>[3]</sup>。表面化的教育方式不仅削弱了学生的积极性，也让自我管理效果停留在短期层面，缺乏长效机制的支撑。校园支持体系缺位导致学生在自我管理过程中缺乏系统引导，难以建立稳定的自我管理框架。

### 2.3 社会环境复杂与外部干扰频繁

当代社会环境的多元性对00后大学生的成长产生了直接影响。多样化的价值观在网络与现实中交织，使学生在选择过程中常常面临价值冲突，他们既渴望保持独立的判断，又容易受到流行文化与同伴群体的影响。网络舆论对大学生的思维方式与行为模式也产生显著干扰，部分学生在面对碎片化的信息时缺乏辨别能力，在自我管理行为中表现出盲从与摇摆。消费主义的渗透进一步加重了这种干扰，频繁的消费刺激和过度追求物质满足容易削弱学生的理性约束，造成经济压力和生活失衡。就业压力与社会竞争的加剧也成为了困扰学生的重要因素，许多学生在面临未来发展的不确定性时表现出焦虑和紧张，这种心理状态直接影响到他们的自我调适与管理行为。

## 3 00后大学生自我管理养成教育的路径构建

### 3.1 目标导向明确与内容体系完善

00后大学生在价值观念、兴趣爱好和学习方式上都呈现出显著的差异性，高校需要结合学生的年龄特征和成长环境，建立兼顾普遍性与个体差异的目标体系，让学生在理解自我与社会的明确管理方向。目标体系的设定不能仅停留在学习成绩的提高，还应当涵盖责任意识培养、生活自理能力的提升以及社会适应力的增强。只有在目标明确的前提下，学生的自我管理行为才能形成稳定的自觉性。

在具体内容的构建上，教育体系需要囊括学习自我管理、生活自主管理与心理自我管理三个方面。学习自我管理强调学生应具备合理安排时间和高效利用资源的能力，这一能力不仅关系到学业成绩，也决定了未来职业发展的基础。生活自我管理则要求学生能够在日常起居、经济消费和人际交往中形成健康的习惯与理性的态度，这种管理能力既体现了个人独立性，也关系到整体生活质量。心理自主管理的融入则是00后群体的重要需求，他们在高压竞争和复杂环境下更

容易出现焦虑与迷茫，教育内容需要帮助学生掌握情绪调节与压力管理的方法，保证他们在积极心态下推进自我成长。

思想政治教育与日常养成教育的融合，是确保内容体系完整性的关键环节。思想政治教育能够提供价值引领与精神支撑，而日常养成教育则在行为层面起到实践作用<sup>[4]</sup>。二者的有机衔接可以使学生在思想认同与行为习惯之间建立内在联系，实现价值理念向具体行动的转化。通过这种融合，学生能在潜移默化中实现思想与行为的统一，形成稳固的自主管理素养。

### 3.2 方法手段多元与过程引导优化

在具体实施中，自主管理养成教育需要运用多样化的方法与手段，以适应00后大学生的学习特点和心理需求。项目化学习是一种行之有效的学习方式，它通过真实任务的设计让学生在实践中提升自我规划与执行能力。学生在完成项目的过程中需要设定目标、分配时间、解决问题，这一系列步骤本身就是自主管理能力的训练。体验式教育同样能够有效提升参与度，学生在角色扮演、情境模拟和社会实践中不仅能够获得知识和经验，还能在反思中强化自我约束和自我激励。多样化的教学方法使学生能够在不同情境中反复锻炼管理能力，形成稳定的行为模式。

随着信息化的发展，大数据平台与智能化工具为自主管理提供了新的支持。学生可以利用学习管理系统监控学习进度，通过数据分析了解自身在学习节奏与时间利用方面的优势与不足。智能化应用还能够为学生提供实时反馈，让他们在偏离目标时及时调整。如智能打卡系统和任务提醒工具能够帮助学生建立规律作息，减少拖延和懈怠。大数据平台不仅能够服务个体，还能为高校提供整体的管理参考，让学校能够更有针对性地设计课程和活动，实现教育过程与学生需求的精准对接。

在方法手段多元化的基础上，高校还需要建立起朋辈互助、导师指导与自我反思相结合的机制。朋辈群体对大学生的行为影响极大，良好的学习氛围和互帮互助关系能够激发学生的积极性。导师的指导则为学生提供了经验支持和方向引领，他们通过交流和反馈帮助学生认识不足并不断改进。自我反思作为第三个环节，要求学生在学习和生活中不断检视自己的行为，总结经验并制定新的计划。三者结合能够构成一个完整的教育闭环，让学生在外部支持与自我提升的交互中不断增强自主管理能力。

### 3.3 评价机制科学与协同体系健全

科学合理的评价机制是推动自主管理养成教育落地的重要保障，高校需要建立以过程性评价为核心的多维指标体系，将学习态度、生活习惯、心理调适和社会参与等内容纳入考核范围。过程性评价强调对学生在整个管理过程中的努力与改进进行关注，这种方式能够有效激励学生在日常中保持积极性，而不仅仅依赖于最终成绩。

家庭、学校与社会的三位一体协同机制，是确保自主管理教育有效推进的重要条件。家庭需要在日常生活中发挥基础作用，给予学生适度的支持与监督，避免过度保护或完全放任。学校需要承担主体责任，通过课程设计、活动组织和制度建设为学生提供系统引导<sup>[5]</sup>。社会则应提供广阔的实践平台，让学生在社会实践与志愿服务中锻炼自我管理能力。三方的有机结合能够形成合力，让学生在不同场域中都能获得一致的管理引导，强化自主管理习惯的养成。

长效运行机制的构建，是保证教育成果可持续的重要一环，高校需要在制度设计中引入正向激励与约束并举的方式，通过奖惩机制和行为规范共同推动学生自我管理水平的提升。正向激励可以通过荣誉评选、能力认证和成长记录等方式实现，让学生在成就感中保持动力；必要的约束则通过制度约定和行为规范来落实，确保学生在自主管理过程中不偏离基本要求。两者的结合能够使教育运行保持稳定，并逐步形成可复制、可推广的模式。

## 4 结语

新时代大学生成长在高度开放与多元化的环境中，他们的自主管理养成不仅关乎个体品格的塑造，更关乎社会发展的动力积累。教育的价值在于引导学生在自我认知中形成清晰方向，在实践磨炼中锤炼意志品质，在社会互动中涵养责任担当。自律与自觉并非外在约束的产物，而是通过持续激发内在动力逐渐转化为稳定习惯。当高校、家庭与社会形成协同合力，青年群体便能够在自主中塑造坚韧品格，在创新中释放活力，在担当中实现价值，以自我成长推动时代进步。

### [参考文献]

- [1]张焱鹏.“00后”大学生思想行为特点及教育引导研究[J].太原城市职业技术学院学报,2024(7):168-171.
- [2]张付丽.“00后”大学生心理健康教育路径探析[J].大学,2023(19):193-196.
- [3]王婷,王重健.“00后”大学生群体特点及教育管理策略探讨[J].产业与科技论坛,2021,20(18):228-229.
- [4]沈立峰.“00后”大学生群体特征与学院思政工作创新研究[J].高等农业教育,2021(2):73-77.
- [5]梅晓芳,杨智强.新时代大学生自主管理的重要意义与实现路径[J].经济师,2020(7):182-184.

### 作者简介:

万建新(1982.04-),男,汉族,甘肃靖远人,西北师范大学毕业,硕士研究生,讲师,研究方向为有机化学教学及学生教育管理。

### 基金项目:

甘肃省高校教师创新基金项目(2024B-210)资助;甘肃医学院教学质量提升工程建设项目(GYJG2025S0016)资助。