

地方师范院校大学新生学习习惯养成的辅导策略

——以六盘水师范学院为例

彭金凤 王冠伦 朱国艳

(六盘水师范学院美术与设计学院 贵州 六盘水 553000)

【摘要】良好学习习惯的养成对大学生新生的发展有着极其重要的作用，通过在线问卷调查方式，得到372份样本数据，调查结果有力的支持了新生学习习惯的现状，发现新生存在缺乏学习目标或者学习目标不明确、缺乏时间管理能力和规划能力、学习态度不端正，没有意识到学习的重要性，导致在学习过程中表现拖延、纪律松散、上课主动性不强等情况，以及整天沉迷于手机和网络，不能充分利用课余时间等极需解决的问题。本文在此基础上提出从制定学习计划和努力的目标，兼顾以赛促学，增强主动学习意识；监控学习过程，结合奖惩机制，提高自主学习能力；营造良好学习氛围，多渠道并行助力，养成良好自主学习习惯三个方面进行新生学习习惯辅导培养，为完善大学生新生良好学习习惯的培养提供了有益参考。

【关键词】地方师范院校；新生；学习习惯；辅导策略

【作者简介】彭金凤（1993—），女，硕士研究生，六盘水师范学院辅导员，研究方向：思想政治教育。

王冠伦（1985—），男，硕士研究生，六盘水师范学院辅导员，研究方向：思想政治教育。

朱国艳（1985—），男，硕士研究生，六盘水师范学院辅导员，研究方向：思想政治教育。

【中图分类号】G645 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-9574(2022)19-000145-03

学生面临的主要任务是学习，良好的学习习惯是未来成功的基础和保障。习惯是一种看不见却有着巨大功效的力量，也是在不知不觉的生活过程当中养成，学生学习成绩的好与坏，不仅与学生的智力有关，更重要的还与良好的学习习惯有关，学习习惯是养成终身学习的基础与动力。实践表明，良好的学习习惯是与人的成长规律和学习规律相适应的最佳行为模式，能使人付出更少，收获更多。不良的习惯则相反，往往与学习规律相违背^①。因此，在新生入校时就有针对性的辅导培养他们养成良好的学习习惯，是使他们实现学习效果最优化的可靠途径。

一、大学生良好学习习惯的定义及意义

学习习惯是指学生所形成的关于学习的自动化的行为方式，也就是学生在一定学习活动中所形成的一贯具有稳定的学习行为方式^②。良好的学习习惯不仅是学习适应性的重要表现，并且是终身学习品质缺少的重要组成^③。良好的学习习惯对学习的作用主要体现在三个方面：第一有利于学习效率的提高，能够激发学习者学习的积极性和主动性；第二有助于形成学习的组织性和系统性；第三能提升学习者自我评价水平，形成学习的内生性激励^④。

二、新生学习习惯现状分析

由于学习习惯有生成性、自动化和固定化的特点，而学习者的学习习惯客观上存在差异，确保对大一新生有针对性的辅

导培养他们养成良好的学习习惯，基于他们现在的学习现状调查分析，针对性提出有效辅导策略，使他们实现学习效果最优化。为了了解新生学习习惯的现状，针对一年级的在校大学生，开展了关于学习习惯相关情况的问卷调查，并对调查结果进行了统计分析。

（一）问卷的设计及反馈基本结果

设计问卷要求注意其规范性，使其在内容、结构和形式上达到完整，语言保持简洁和通俗易懂。根据上述原则，本次调查问卷共设置25道题，包括：被调查对象的性别、对学习习惯的认识、学习习惯的内容、对自己学习能力和学习态度的认识等。调查面向今年9月份入校的一年级新生，采用自愿填写的原则，使用在线调查App“问卷星”完成数据的收集。所有题目均设置为必填项，本次调查共计收回有效问卷372份，其中：男生92人，占24.7%；女生280人，占75.3%，符合现在师范院校女生偏多的一个大背景，关于此项调查在新生入学后的15周时开展的，教学周为17周，后面为考试周，故调研结果具有较高的代表性。

（二）调查反馈结果的分析

1. 对学习习惯认识的总体情况

根据调查，74%的同学表示学习习惯对学习成绩影响很大；54.5%的同学认为自己的学习习惯还可以，但同时有39.5%的同学表示非常渴望能得到学习习惯培养方面的教育，

也有56.5%的同学对学习习惯的培养教育表示愿意尝试,仅有1%的同学表示不想参与学习习惯培养方面的教育;同时,也有46%的同学表示非常渴望改变自己原来的不良学习习惯,当中有51%的同学也表示希望能够改变自己不好的学习习惯,仅有1%的同学不想改变现在的学习习惯;

2. 关于学习习惯的内容总体情况

在学习过程中,做课前预习和准备,记录课程笔记是一种良好的学习习惯,是实现知识内化重构、提升学习效果的重要辅助手段,从本质上看,大学生和中学生在角色上就存在显著区别,大学生作为知识的承接者,起着主导地位的作用,不能在继续被动接收知识。在大学教学过程中更多选择开放式的教育,而高中主要以传统知识灌输的方式完成教学^[5]。在本次调研结果的分析表明:在上课前多数同学都是有时候会预习达到58%,记录不懂之处达到44%,课堂上会及时提问和主动回答老师的提问达到59%,而在上课前做相应准备以及课堂上认真做笔记达到52%,这说明在地方师范院校中新生的学习习惯还是有待加强,因为课前准备以及课堂上的表现是跟学习效果呈现正相关关系的。

在学习及时的总结反省,并给自己制定学习计划和学习目标,同时对学习内容进行强化巩固对学习有着极其重要的作用,在本次调研结果中,有时候会在作业外安排其他强化巩固性练习达到49%,制定学习任务和学习目标达到60.5%,针对学习及时做出反省与总结达到42%,与同学或老师交流学习方法这样做达到60%,独立完成作业的达到68.5%,这进一步说明在地方师范院校中新生的学习习惯还是有待加强。

3. 关于学习方面自我认识的总体情况

本次调研结果显示,对自己的学习自信心评价有37%表示不太自信,对学习态度的评价表示比较端正,对部分学习的重要性认识不够占比75%,对学习恒心的评价只能坚持一段时间的就占比61%,对自律性评价不太自律的有33.5%,对学习时间管理能力有59%的同学表示时间计划执行力较弱,同时有51.5%的同学表示大学的课程学习开始不感兴趣,后面通过调整后开始感兴趣了,说明新生在学习习惯方面的正确引导对新生学习能力具有积极推进作用。

综上所述,通过调查发现,大多数学生在高中阶段养成了被动、依赖的学习习惯,进入大学后学生就出现了缺乏学习目标或者学习目标不明确、缺乏时间管理能力和规划能力、学习态度不端正,没有意识到学习的重要性,导致在学习过程中表现拖延、纪律松散、上课主动性不强等情况,以及整天沉迷于

手机和网络,不能充分利用课余时间等问题。

三、新生学习习惯培养的辅导策略

学习习惯的形成是一个长期复杂的过程,是由外部支配到内部控制,并不断巩固调整的过程。一旦形成良好的自主学习习惯,就不需要更多的外在意志力来调控,也能取得学习上的收获^[4],让他们从被动学习过渡到主动学习的思想转变,可以从以下几个方面来辅导:

(一) 制定学习计划和目标,兼顾以赛促学,增强主动学习意识

习惯养成的初始阶段,更多的时候是需要外部力量的干预,在大学校园里外部力量中的辅导员与任课老师在学生学习习惯形成过程中起着重要作用。在新生入学教育军训期间就开始引导他们制定短期和长期学习计划,让学生从一开始就有学习目标。同时辅导员和任课老师配合学生性格和专业针对指导学生制定的学习计划和目标,不能眼高手低,防止有学生急于求成因完不成任务而产生挫败感,打击他们的积极性和自信心,从而中途放弃。同时,计划和目标也不能制定得太容易完成,这样也会使学生失去完成它的积极性。

在课程学习以外,根据大学新生学习实际情况,安排轻松有爱的学生活动,积极开展以赛促学等实践活动促进学生学习^[6],学生在参加比赛的过程中科院增加对专业学习的成就感,比赛的结果对学来说结果是可视化的成果,因此指导学生参与专业相关的活动与比赛,提高他们的专业认可度,让学生认识到课外他们还能做些什么,同时让他们意识到自己需要加强学习的哪方面能力,做到活动比赛与专业发展相辅相成,引导学生增强时间管理和规划能力,增强学习的主动性,帮助大一新生尽快度过迷茫期,适应大学的学习方式。

(二) 监控学习过程,结合奖惩机制,提高自主学习能力

大学的教学往往只讲授重点和难点,面对教学内容多、讲课速度快、课时少、课前需要认真准备、课后需要大量练习的学习模式,建立完整有效的学习监控体系,对学生的学习会更有促进作用。可以根据之前定下的学习计划和目标监控学生学习进度,及时跟进与调整教学内容结合学生课堂表现,课后学生反馈,评价学习成果,发现存在的问题。实行奖惩机制,对于学习成效明显的学生给予一定的奖励,同时对于不能按时保量的完成学习计划,或者学习态度明显不认真的学生给予一定的惩戒。让学生看清自己的强项与弱点,发挥教与评的作用激发他们向好争优的斗志。引导学生长期坚持实施学习计划,有制约力的完成学习任务,提高自主学习能力。

当一段时间的外力介入后,绝大部分学生的学习效果是明显提高的,当学生发现自己有进步后,主观上也会逐渐认同并接受这一学习模式,更加主动实施学习计划^[7]。在任课老师的指导下,学生通过一段时间的学习生活,学生对大学的教学方式、对专业、对自己都有了较全面的认识,知道自己想要什么。此时由学生根据情况引导他们在之前的学习计划与目标上进行修改完善,内容不仅涵盖专业和文化学习,还应包括人际交往锻炼、兴趣爱好培养、语言表达能力提升以及其他综合技能提高,以及将来毕业后就业创业定位等内容,让他们更明确求学期间的学习的目标,合理有效的安排利用时间,化外在监管力为内在需求,主动实施学习计划,完成目标,以目标驱动逐渐养成自主学习的习惯。

(三) 营造良好学习氛围,多渠道并行助力,养成良好自主学习习惯

环境可以潜移默化地影响人的思维和行为,良好的学习氛围对新生的学习习惯具有较强的促进作用。学校可以通过开放图书馆、实验室、网络中心等公共设施;开展师生座谈会、学术讲座、社会实践等多种形式,营造浓郁的学习氛围,让学生全方位感受学校的学习环境。组织任课老师与学生交流,增强学生对自己专业的学术认可度,因为部分学生专业困难是调剂的,此时的交流能增强他们的专业认可度以及归属感,提高学习兴趣。

班级学风建设对大学新生学习更是有着重要影响,制定行之有效的班级学业奖惩制度,引导大学新生形成良性竞争的学习氛围;宿舍学习氛围也是良好学习习惯养成重要影响因素之一,在大学有充裕的课余时间,与寝室室友相处时间最多,要充分发挥宿舍作为大学新生生活和学习的基本单元作用^[8],辅导员从开学时就选举一位负责品学兼优的寝室长依托良好的宿舍学习氛围,使大学新生在互帮互助中健康成长。此外,辅导员重点利用好每次主题班会,对学生学业情况进行及时地了解关注与跟踪,发现特别突出对学习困难以及学业较差的学生的找相应的学科任课老师进行重点帮扶,适时开展学习专题辅导,及时帮助大学新生树立学习自信心,针对性地解决学习中遇到的困难和问题。

在对新生的学习影响力方面,有一股来自同辈的影响力绝不能忽视。很多新生在入学之前就已经通过微信群、QQ群等途径与学长学姐建立了联系,入学后更是以学长学姐们的处事方式为自己的行为准则,有的时候甚至学长学姐的话比老师的话都要有说服力。所以从学长学姐中挑选工作能力强、成绩优

异、充满正能量的优秀学生作为朋辈导师,他们的亲身经历、学习方法、学习心得往往更有说服力,也更能被新生接受,他们的学习习惯也会被新生们争相模仿,从而巩固刚刚养成的良好学习习惯。

四、总结

在大学的学习过程中,有很多良好的学习习惯是需要学校、教师、学生共同配合辅助培养的。良好学习习惯的养成是一个循序渐进的过程,需要有各方面的配合和持之以恒的信心与决心。养成良好的学习习惯,不仅有益于学生大学期间的学习,对他们的一生都至关重要。

参考文献

- [1]周洁.低年级小学语文培养学生学习习惯的具体方式[J].读写算,2021(02):169-170.
- [2]苏思慧,金盛华.学习习惯及其形成的影响因素[J].教育学报,1999(9):27-31.
- [3]申仁洪.学习习惯:概念、构成与生成[J].重庆师范大学学报(哲学社会科学版),2007,24(2):112-118.
- [4]卢时光,余博,黄靓.大学生学习习惯对在学学习效果影响的实证分析——基于749个样本的在线问卷调查[J].湖南工程学院学报(社会科学版),2020,30(04):100-106.
- [5]路琳,刘凤林.促进大学新生学习思维转变与提升的策略分析[J].产业与科技论坛,2021,20(02):257-258.
- [6]冯才华.新时代大学新生学业问题研究[J].轻工科技,2021,37(02):174-176.
- [7]黄翌皓.论艺术设计专业大一新生自主学习习惯的养成[J].湖北函授大学学报,2016,29(22):119-120.
- [8]梁鹏.高校宿舍文化建设的德育功能[J].传播力研究,2018(1):81-82.