

间周期,所以还应保证产品所采用的技术手段不会在短时间内被模仿,被行业淘汰和被其他产品替代。这个过程中学生的学术视野得到了充分的拓展和加深,为以后继续深造打下了良好的基础。同时,项目组学生通过与教师定期交流,提升了科研能力,为未来的产学研一体发展之路奠定了基础。平时课堂上较多的是理论知识,而课堂中学不到的东西通过项目自主探索的形式能快速消化与吸收。大学生创新训练项目为师生之间进行更深层次的产学研交流提供了较好的平台,能更好地指引学生走向创业之路。

### 2. 理论联系实际能力提高

通过项目的实施,项目组成员能够将自己查阅资料所得的理论知识有机融合进项目的实际需求中去。参加本项目之前,学生学到的和查询到的都只是纯理论知识,对于如何对标相对应的实践技能以及如何解决具体问题的预期方法掌握不足,经常会遇到有实际问题无从下手的情况。例如,如何选择性价比最高的材料,如何设计出既符合实际功能要求的产品又兼顾时尚,美观,便携,如何设计出对客户友好的开机界面,便捷的连接方式等一系列问题。虽然电子控制技术等专业理论课程可以自学,但是真正运用理论知识分析解决实际问题,这对于学文科的学生而言确实具有很大的难度。在指导教师的指导和鼓励下,学生能够通过找到相关专业人士请教的方式把难题攻克,并按照设计的研究思路分析问题和解决问题,这不仅极大地调动了学生创新的积极性,树立学生的自信心,使学生解决实际问题的能力得到了提高,而且还锻炼了学生独立思考问题和团队协作能力。在指导过程中教师帮助学生掌握了科研创新的思路和方法,激励学生在创新创业的道路上不断探索。项目实施过程还培养了学生的逻辑思维能力,这对于文科生来说是一种有益的锻炼。在项目结题阶段,项目组成员还需要整理各种数据,对调研结果进行分析论证,准备好答辩演示稿以及撰写结题报告等等工作,这些能增强了他们学术科研和表达的能力,为学生们就业后更好的达到岗位需求奠定了基础。

### 3. 团队协作意识和独立分析解决问题的能力提升

本创新创业项目内容涉及到电子机械结构制作、软件编程、电路设计以及动能

调试等多个方面,某一位项目负责人或成员都难以独立完成全部工作,需要每位项目组成员分工协作完成。而因为每位项目组师生成员都有本职工作或课业压力,这就需要合理安排和管理学习与科研的时间,甚至牺牲周末和寒暑假的休息时间来完成调试实验,做市场调研,做市场推广等。还需要克服困难,积极有效的沟通,相互协调。在这个过程中,学生们有了团队意识,也学会了时间管理以及与他人沟通协作的技巧,共同面对问题,这对步入社会,进入职场的帮助非常大。

### 三、结语

本研究通过项目形式促进学生学习的自主能动性,通过问题导向的方式,提高了学生的学习效率,对未来的职业发展产生了积极影响。在创新创业竞赛或项目的启发下,可以考虑进行本专业课程设计改革,探索建立以小组为单位的项目工作坊,通过完成项目内的真实产品的流程图、方案设计、可行性方案论证、绘制图纸、工艺编写、模型制作等环节推动课程教学的方式。实现了以学生为中心,理论与实践相结合的学习方式,实现教学推动学生科技创新,大学生科研反哺教学的良好局面。

大学生创新创业训练项目的实施,使得学生跨专业跨行业创新思维能力得到提升,理论联系实际能力提高,团队协作意识加强,独立分析解决问题的能力提升。

“兴趣驱动、自主实验、重在过程”是大学生创新创业训练项目的理念,学生能在做中学,学中做,为推动我国构建创新型社会添砖加瓦,培养新一代接班人。

### 参考文献

[1] 邓晓蓓, 华丽, 王文立. 大学生创新训练计划的实践和思考——指导本科学科项目体会[J]. 教育教学论坛, 2019, (17): 229-231.

[2] 黄慧子. 大学生创新创业激励机制研究[D]. 合肥: 安徽大学, 2014

[3] 王建吉, 弥宁, 刘小刚. 以“学科竞赛、大学生创新创业项目”为驱动的机械设计系列课程的改革和探索[J]. 轻工科技, 2015, 5

### 作者简介:

杨威, 1983年12月19日 性别: 男, 籍贯: 江西省 学历: 本科, 职称: 讲师 现工作单位: 南昌理工学院, 研究方向: 企业管理。

## 浅谈辅导员面对大学生入校紧张焦虑问题的解决办法

蒋乐 孙磊 杨蕾

(国家电网有限公司技术学院分公司 山东 济南 250002)

**[摘要]** 大学校园对于大一新生来说,是一个崭新的环境,新生所要面对的是一个全新的生活。大学生初入大学校园,会出现各种不适应现象。本文针对当下大一新生入校后出现的焦虑紧张,提出合理的解决办法,希望能够帮助辅导员老师更好地处理类似问题,帮助学生快速适应大学生活。

**[关键词]** 大一新生; 不适应; 焦虑紧张; 解决办法

初入大学校园,新生会出现压力过大、情绪低落、焦虑以至于不适应学校生活节奏,导致其不能融入校园生活等,甚至在军训期间提出想要回家或者退学来逃避现实。针对此种情况,本文分析其产生原因,就辅导员老师应对此类情况的解决办法给出合理性建议。

### 一、新生入校产生紧张焦虑原因分析

#### (一) 新环境的不适应

大学生告别高中时代繁重的学习阶段,开始了渴望已久的大学生活。第一次离开家,来到陌生的城市。怀着激动的心情来到了自己心仪的大学<sup>[1]</sup>。90后大学生独生子女较多,从小在优越的环境中长大,一直被呵护着,缺乏独立生活的能力。他们来到学校后,发现学校与理想中的大学生生活存在落差:觉得学校校园不够大,校园生活不够丰富,学校的住宿条件不够理想,洗澡不方便,食堂饭菜吃不惯等等。

#### (二) 军训生活不适应

自1985年至今,全国高校开展军事训练工作已有30多年,军训目的是磨练意志、锻炼吃苦耐劳精神和强身健体,让学生形成规矩意识,标准化意识<sup>[2]</sup>。一些学生觉得认为比较累,军训时间长,让人疲劳,不愿意坚持,部分学生较为排斥这种磨练意志的行为。对于刚入校的新生来说,大学生生活还没有逐渐适应,此时再进行军训,会给他们带来焦虑感。

#### (三) 大学生职业规划不明确

高中的生活虽然又苦又累,但是很充实,其主要原因在于有明确的高考目标。来到大学之后,大部分学生还沉浸在高中的学习方式中,对自己的未来没有规划,学习方式没有转变,思想没有改变,意识没有提升。对于未来的就业方向、是否考研、是否出国等都没有打算,以至于大学生活过得很浑浑噩噩,这些都会导致学生紧张焦虑。

#### (四) 大学朋友圈未形成

由于刚来到新的学校,同学们之间还不熟悉,所以很难快速建立自己的朋友圈,尤其是性格本身就不够开朗的学生。身边的同学已经不是一起同窗多年的老友,大家来自不同的地区,不同的成长环境,无论是思维还是语言上的沟通都存在一定的障碍,这也导致相互快速融入新环境难度加大。朋友的缺少,会让其在新环境中缺乏归属感,会导致更加孤独的心理,从心理上没有融入到学校生活中。

### 二、辅导员老师应对措施

面对以上情况,对于新生入校后的焦虑紧张,逃避现实,甚至想逃离学校,辅导员老师应对措施如下:

#### (一) 多一点耐心

对于学生出现的这种现象,辅导员老师应该多倾听学生的内心,要知道事情的起因经过,对症下药。对于学生出现的焦虑现象要耐心细致的与其沟通,全方位、多角度、深层次地进行分析问题所在。另外,辅导员老师要有足够的能量和耐心,才能够有效的解决问题。

#### (二) 多一份包容心

对于刚入校的学生来说,虽然已经成年,但是经历的事情较少,心智还不够成

熟,出现焦虑紧张、逃避学校生活的情况之后,辅导员老师要有一颗包容心,不要觉得这样的同学就无药可救,这类学生只是一时思想转变过来,辅导员老师应该是责无旁贷,应该多一份包容心,只有对学生没有任何情绪的沟通,才能是有效的沟通,最终才能达到理想的效果。此外,还要与学生达到同等的姿态,在交流过程中学生能够感受到老师的贴心与来自老师的尊重。

#### (三) 多一点爱心

对于朝气蓬勃的学生来说,他们每个人或许都有不同的成长经历,不同的优缺点,但是,他们来到学校,就是学校的孩子,每个学生,都有自己闪光点。每一位同学来到学校,其背后都承载着家长的满心期待,所以,辅导员要在学生梦开始的地方,做好引导。要富有爱心地与学生进行沟通,学生与老师之间不仅是师生,还是朋友,是朋友式的师生关系。如果学生在这里没有朋友,缺乏归属感,那么老师应该成为他的第一个朋友。要富有爱心地对待学生,把他们当朋友,用心与其相处,与其沟通,真心必将换来真心。

#### (四) 多一些责任心

多一份付出,多一些责任心,或许就能够挽留一个学生。如果学生一开始的思想问题没有解决,若选择逃离校园,在这个最该接受高等教育洗礼的时候,却选择背向而行,那将对他的一生影响很大。因此,要对每一位学生负责,要做他们良性的引导者。对于学生入校后就逃离学校这种情况,要接受这种挑战,不要主动放弃学生,只要老师不放弃,类似的问题,总能够最终有个圆满的结局。或许挽留住一个学生并不是多么功德无量的事情,但是这的确是一件很有意义的事情,老师也会享受到教育学生带来的幸福感。

#### (五) 多一些激情

作为辅导员老师,要有一颗敢于担当的心,有了困难不要怕,要直面困难。当想要放弃的时候,只是差了一点点坚持。辅导员老师要对工作充满激情,干一行爱一行,没有不好做的工作,如果有,那一定是没有好好做。在自己有限的时间内,投入无限的激情,把工作做到极致,对自己负责,对工作负责,把工作当成为之奋斗的事业。

### 三、总结

事情的发展都有漫长的一个过程,了解学生产生焦虑的原因,选择正确的应对方式,对于做好大学生入学教育,帮助学生快速适应大学生活,开启美好的大学生生活具有很大的现实意义。

### 参考文献

[1] 史琳琳. 大学生入校初存在的问题及解决方法[J]. 商, 2013(4): 292-292.

[2] 朱利娜. 新生军训期间的焦虑状况及应对策略[J]. 北京城市学院学报, 2009(5): 91-95.

[3] 刘敬远. 大一新生常见心理不适及调节[J]. 决策与信息旬刊, 2011(7): 162-162.