

► 深度评论

适应融入大学生生活 开启成长成才之路

姜小东

大学,是众多学子求学路上的更高阶段,也是广大青年人生路上的新阶段,很多新环境需要去适应,很多新困难需要去克服,很多新目标需要去规划。日前,一项针对2024级大学新生进行的调查显示,新学期伊始,61.7%的受访新生都感到大学生生活节奏还需磨合适应。提高社交能力、掌握专业真本领、确定人生发展方向是新生最主要的目标。

心理学研究表明,人进入到新的环境,会迫不及待地确认自己在新环境中的位置,这一点从56.7%的受访新生表示需要磨合和室友同学的交往相处就可以看出。高校是加速大学生社会化的关键时期,随着人际交往的范围扩大和内容深入,大学生需要从交往中不断学习积累必需的知识、技能、态度和社会责任,从而为日后走向社会奠定坚实的基础。

如何迅速适应新的生活环境,需要找准定位,提升适应性。提高社交能力、掌握专业真本领、确定人生发展方向是新生最主要的目标。到了大学就要理性看待自己的定位变化,要学会以平常心和大家交往,比如学会倾听,在与人交流时,认真聆听对方的想

法和感受,不要急于表达自己。

好的同学情谊能使大学生产生归属感和安全感,得到心理上的满足和快乐。好朋友可遇而不可求,宁缺毋滥。要注重友谊的质量而非数量,要在室友、同学中寻找价值观念和见解的同学,通过不断相处和感受,寻找和确定真正的朋友。

很多大学新生迫切渴望得到学长的指导帮助,尽快适应和融入大集体、大环境。要根据自我规划和兴趣爱好选择参加学生会、社团、志愿者协会等学生组织,在其中尝试与不同性格、不同专业的同学交流,拓宽自己的视野,要学会与学长学姐打交道,借助他们的成功经验和有益建议,帮助自己在学术、技能、兴趣爱好和社会交往等方面获得丰富的体验和成长。

进入大学校园是来学习的,学习是大学学生的首要任务。进入大学阶段,面对专业高深知识、高超技能、高阶思维的学习训练要求,迫切需要大学生们改变学习观念、改善学习方式和改进学习方式,形成扎实的专业知识和技能框架。

专业是知识生产和创新的集中领域,也是大学生未来几年学习的主要领域。专业学

习中,专业课程学习尤为重要。在课堂特别是专业基础课的课堂上,要集中精力听课,做好课堂笔记,定期复习、及时梳理各门课程知识点,建立稳固的专业知识框架。同时,也要用多学科养分充实自己,在钻研专业教材之外,多学习阅读其他相关书籍、学术论文,拓宽知识面。

老师是专业领域的知识权威,请教老师是提升自己、夯实专业框架的重要途径。不同于高中时期的老师坐班指导,大学时期的教师大多在课堂或实验室与大家见面。大学新生尤其要注重在学习时积累问题,利用合适的机会多向老师请教,逻辑清晰地表达自己对该问题的理解及尝试解决的过程,对于老师的解答要细心回味,努力消化融入自己的知识框架。

从中学到大学,学生的成长由老师从最初的指导和陪伴,转变到现在的重视和放手,大学阶段大学生的自我规划、自主学习、独立思考、团队协作、创新意识越来越重要。对此,不仅要注重职业能力的培养,也要注重提升综合能力和抗压能力。

了解自己的兴趣和优势,分析判断自己适合从事哪些职业,可以使自己更加有针对性地学习和实践,从而提高自己的未来竞争力。最有效、最直接的途径,就是积极参加职业体验

活动,参加不同行业的讲座,了解各个行业的工作内容、发展前景等,从而找寻自己的职业兴趣点。然后,根据职业规划目标逐步积累经验,例如大二考取相关职业技能证书,大三争取到专业相关实习机会。

随着社会发展和竞争加剧,仅有一技之长已经不足以应对复杂的职场挑战,大学生还需要具备全面的综合素质。要注重培养沟通能力,积极参与课堂讨论、小组作业展示等活动,锻炼清晰表达自己观点的能力。要注重增强团队协作能力,学会在团队中发挥自己的优势,同时协调与他人的合作。要注重提升领导力,在社团或小组活动中主动承担组织者的角色,锻炼领导和统筹能力。

青年期是人一生中心理变化最激烈的时期,青年人在成长中,不仅要学会克服学业上的困难,还要学会应对情感、人际、生活等方面的诸多挑战。面对压力,要做好情绪管理,沉着冷静应对,比如通过运动、冥想、阅读、听音乐等方式,缓解即将到来的考试、竞赛等带来的紧迫感和压力感。面对挫折,要以平常心看待,不气馁不焦虑,客观分析失利原因,认真反思吸取教训,争取把应对挫折的过程转变成促进成长的养分。

(作者系南京师范大学校长办公室主任)

► 一家之言

保护“小小骑行者”应各司其职

张龙

近年来,城市骑行文化低龄化、亲子化现象日益突出。记者在多个电商平台上看到,儿童电动摩托车、儿童电动自行车,甚至儿童燃油摩托车都可以随意购买,商品展示详情页也没有对骑行年龄进行提示。一些因违规骑行造成的事故给未成年人带来严重伤害,令人惋惜,引人深思。

随着社会发展和骑行日渐成为一些人强身健体、休闲娱乐、交通出行的重要方式,骑行文化也随之产生,成为新兴的健康运动时尚潮流。而随着未成年人群体的参与度越来越高,骑行安全事故防范问题也引起社会各界的广泛关注。有效保护这些小小骑行者,需要多主体、多视角、多层次找准问题靶点,对症下药,既防未成年人骑行事故于未然,也要推动建设更加包容友好和安全舒适的骑行社会生态。

目前,市场上骑行工具五花八门,电动车乃至燃油车亦涉足未成年人领域,然而商品展示中却未提示骑行年龄。安全标准执行不严,是造成安全事故的源头。相关部门要强化市场监管,严把产品安全关,确保市场流通的骑行工具均符合国家有关安全标准。同时,要鼓励企业研发更安全、适宜未成年人的产品,开发智能安全装备,在产品包装及说明书中明确标注使用要求,为未成年人安全骑行护航。

骑行者无视安全与规则的骑行是导致事故发生的主要原因。对此,首先应该严格遵守年满12周岁才能骑行自行车这条法律底线,从守法的角度来减少未成年人交通损害案件的案发生率。预防和减少未成年人骑行安全事故的关键在成年人,家庭与学校是孩子骑行安全教育的重要阵地。家校应紧密合作,实施陪伴+指导的双重监管模式,将骑行安全教育融入日常教学,通过定期举办讲座、实践活动,增强安全意识和规则意识。要引导孩子规划安全路线,提升自我保护能力。总之,学校和家长要做到放手不放眼,放手不放权,确保孩子骑行无忧。

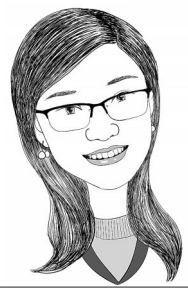
城市骑行基础设施条件不佳和骑行道路设计有待完善是影响未成年人骑行安全的重要外部因素。当下,在哪骑、如何安全地骑也成为骑行者愈加关注的问题。有骑行者吐槽城市道路对骑行者不友好,非机动车道、断头路较多,机动车常占用自行车道,行人突然横穿等。这也提醒城市管理者,完善城市规划和道路设计,努力打造骑行友好城市,让城市骑行能一路畅通。比如,北京首条专用自行车道采用全封闭设计,并配备行车指示灯等设施,山西太原的滨河自行车专用道纵贯城市南北中轴线,成为当地新地标。个性化、安全化的城市交通体系,不仅能引导更多人选择骑行这种城市绿色出行,也能更好保护骑行者的安全。

(作者系丽水学院马克思主义学院教授)

► 青年说

新闻回放

快速迭代的人工智能正在对教育产生颠覆性影响。重申人工智能时代高等教育的价值、探讨人工智能对大学课程教学和评价方式的改革、思考人工智能对人才培养思路的转变...一系列的核心问题正在被交流、争论、碰撞。值得深思的是,在利用人工智能拓展高等教育可能性的同时,也需要厘清人工智能的边界,看到其对教育的深远影响。



王名扬
北京外国语大学国际教育学院副院长、副教授

主持人语

人工智能已成为新一轮科技革命和产业变革的重要驱动力,在众多领域表现出了广泛的赋能作用。人工智能赋能教育成为必然趋势,潜移默化地重塑着教育发展的新范式,也对学校系统和人才培养提出新的要求和挑战。如何提升教育工作者和学生的人工智能素养、厘清人工智能融入高校教育领域的边界,成为教育领域当前亟待解决的问题。人工智能既是机遇更是挑战,应当更好地促进人工智能技术赋能高校教学与科研工作,探索并推动人工智能与教育教学工作的相互促进与良性循环。

冰冷的算法代替不了教育的温度

宋文君(北京外国语大学国际教育学院2022级硕士研究生)

人工智能掀起了教育领域的变革风暴。人工智能与教育的深度融合使得电影中的科幻场景成真,新型智能助教、个性化学习路径和无缝衔接的知识网络正逐步取代传统教学模式。人工智能+教育的落地应用助力学生的个性化培养,部分高校开发AI助教系统,向学生提供24小时个性化学习支持、智能评估和反馈;改变了教师的角色定位,推动形成师机生三元教学新形态;提升了教育教学效率,智慧课堂系统能够实时分析学生课堂表现,及时调整教学计划,实现因材

施教。人工智能为教育教学带来诸多便利,有望成为教师的合作伙伴,但抛却了主观性的新伙伴是否会削弱教师的主导地位,甚至导致教育中人文关怀的丧失?教师能否有足够的时间和资源去迅速适应角色的转变?这值得我们深思。

人工智能的核心是算法、数据和计算能力,它无法实现教育中的情感交流和价值引导。比如,智能笔能够画出完美的圆,却不能回答学生为什么要学数学的问题。人工智能+教育

的目的是实现如何学得更好,但不能为我们解答为什么而学。过度依赖人工智能,有可能会使教育丧失本身的温度。因此,在推进教育教学改革的过程中,应警惕技术至上陷阱,保持对教育本质的清醒认知。

人工智能为教育带来的变革机会令人兴奋不已,但我们在拥抱教育未来时,应切忌被技术光环眩目。人工智能可以带来更聪明的学习,但算法也是冷冰冰的。我们不应舍弃课堂上的笑声与感动,在利用人工智能提高学习、教学效率的同时,更要留住教育的人情味。

善做人工智能的主人

李璐阳(北京外国语大学国际教育学院2023级硕士研究生)

作为社会发展和科技进步的主力军,青年学生要运用并驾驭人工智能,而不应被人工智能所裹挟。我们不能将人工智能视为神话般无所不能的存在,也不应因噎废食,拒绝其带来的种种便利,而应该善用这一技术,更好地服务于我们的学习与研究。

了解人工智能,善用人工智能。人工智能是我们得力的助手,在科学研究中,人工智能能够辅助科学家进行实验设计和数据处理,加速创新的步伐。人工智能的作用更多的是辅助

人类发展,而不是替代人类的思维和创造力。真正的创新仍然需要人类的智慧、经验和情感。人类要基于现有的技术,与人工智能进行更好的互动,通过人机协同,实现价值最大化。这就要求使用人工智能时,树立正确的价值观念和使用观念,要保持对其局限性的清醒认识,明确人工智能的应用是以人类的价值和需求为中心,更好地服务人类的生存与发展。

人工智能时代已来,它为大学生塑造自主学习的能力带来了新机遇,比如丰富学习资源、提高

学习效率、激发学习动力、深化创新思考、提升学习兴趣、增强认知能力等。但也要看到,过度使用人工智能会产生学习依赖,进而产生思维惰性,对教学活动的参与兴趣和对问题的主动思考能力有可能随之减弱。如何引导大学生善用人工智能也是高等教育的一道必答题,高校教师也应紧跟人工智能发展的脚步,在加强自身对人工智能学习和使用的基础上,积极引导广大青年学生提升使用人工智能的素养,引导学生拥抱科学技术、善用人工智能、创造更美好的未来。

人工智能应用须守住学术伦理底线

万佳乐(北京外国语大学国际教育学院2023级硕士研究生)

随着人工智能逐渐应用于科研领域,创作过程中的学术伦理问题引发了热议。一项调查显示,国内84.88%的大学生使用过AI工具,77.51%的受访者看好AI工具可以帮助提升效率。不少受访者表示,他们在论文创作中会用AI搜集文献、处理数据,避免了许多无用功。与此同时,多所高校规范大学生用AI写论文的新闻在今天的毕业季上了热搜。这令人不禁发问:大学生用AI写论文,究竟是避免无用功还是在避免用功?

显然,用一刀切的方式限制人工智能的使用是不切实际的,但滥用人工智能也会带来智造论文的风险。诚然,人工智能意味着研究数据的开放、共享,但是在打开一扇扇技术之窗的同时,也带来了形成依赖的隐患。在论文写作过程中,创作的核心价值在于展示学生的独立思考能力以及对特定问题的透彻观察。一旦学生对AI工具的依赖性逐渐增强,学生的学习主动性和独立性就可能大大降低,从而不利于培养学生的独立思考和批判性思维能力。

学生进行科学研究需要对研究问题进行批判性思考,形成独到的学术见解。对于学生而言,在使用人工智能辅助论文写作时,应严格遵守学术诚信的原则,准确标注使用人工智能写作的部分。对于高校而言,应当建立明确的指导原则和政策标准来把握人工智能的使用尺度,仔细权衡科研过程中的学术伦理问题。这些讨论不仅代表着人工智能技术介入高等教育领域所引发的影响和挑战,还将影响科技和教育的未来。

► 热评

成长路上爸爸不能缺位

李秀云

日前,一场好爸爸家长会引发热议。杭州一中学召开家长会,要求只准爸爸参加,不得请假。对此,有人认为,父亲看娃的时间太少了,应承担起家庭教育的责任;有人认为,要求所有父亲来参加家长会并不合理,确实有些父亲因工作岗位特殊等无法参加家长会。其实,讨论父亲到底该不该参加家长会并不是重点,父亲在家庭教育中应该扮演什么样的角色才是公众关注的关键。

有太多的研究证实,父亲参与家庭教育对儿童生理发展、心理发展、社会化发展、伦理发展有良好的促进作用。但现实是,很多父亲常因工作忙、经济压力大而疏忽了对孩子的陪伴和照顾。对于大多数中国传统家庭而言,母亲在孩子饮食起居、习惯养成、学业规划、作业辅导等家庭教育中的确承担了更多的责任。当丧偶式育儿、假性单亲妈妈、提款机爸爸等词汇风靡网络时,我们再次陷入了沉思:父亲为什么不能够较好地承

担家庭教育之责?长久以来社会分工的固化、男性陪产假和育儿假难落实等是影响男性参与家庭教育的重要因素,但这些都难以成为借口。孩子的成长是夫妻双方共同的责任,家庭教育不能变成一个人的战斗,父亲在培养孩子独立人格、维护家庭和睦氛围等方面有着不可替代的作用,不能也不应缺位。

总有这样一些家长,他们总是抱怨孩子贪玩、不爱学习、不上进。可是有没有想过,批评孩子爱玩手机、爱玩电脑的时候,自己是否放下了手机?当指责孩子不爱学习、爱打游戏的时候,自己是否很久未曾读过一本书?父母就是孩子身边最好的榜样。育儿先育己,在家庭教育这条道路上没有捷径,想要培养优秀的孩子,前提是身体力行,为孩子做好榜样示范。在这方面,父亲当然要承担更大的责任。

父亲要尽可能多地参与亲子活动,多与孩子互动。这不仅是建立良好亲子关系的基础,也是对当下一些孩子缺乏阳刚之气的纠偏。借助幼儿园、中小学校的家长开放日、亲子运动会、班级联欢会等活动,与孩子拥有更多共同话题,

站在孩子立场形成情感共鸣。此外,父亲也可以在家庭中通过多样化的亲子游戏、家庭旅行、户外运动等方式,增进与孩子的交流互动。这样不仅可以了解孩子所思所想,也能在亲子活动中培养孩子乐观开朗、坚韧不拔的品格。

父亲要常常与孩子一起进行劳动,共同承担一份责任。研究表明,父母平分家务,有助于引导孩子克服传统性别偏见,甚至还会影响孩子日后职业选择与择偶标准。父亲与孩子共同劳动有助于打破男主外、女主内的刻板印象,在树立好爸爸形象的同时,帮助孩子建立自信,提升心理韧性。可以是家务劳动,如与孩子一起做做饭、一起收拾房间、一起照看宠物,也可以是社会实践,如担任志愿者,还可以是生产劳动,如种植、浇水、除草等。总之,通过丰富多彩的劳动形式和内容,既培养孩子的劳动意识、劳动技能、劳动道德、劳动精神,又能让孩子体验劳动带来的乐趣以及感受来自父亲的关爱,更为重要的是在这一过程中培养孩子的同理心、责任心、爱心、耐心与感恩之心。

现实中,许多父亲不是不想陪伴孩子,也

不是不想和孩子交流,而是不知道怎么和孩子交流。因此,多学一些教育学、心理学的知识,从孩子身心发展规律与特点出发,进行更为科学的家庭教育是父亲们需要补的重要一课。《2023中国青少年家庭教育白皮书》显示,有提升自我教育能力认知的家长,有主动理解孩子、尊重孩子意愿的家长,家庭教育效果更有优势,家庭氛围和亲子关系更为融洽。补习一些教育学、心理学常识,了解孩子年龄特点、个性特点,从而真正认识孩子、尊重孩子、理解孩子,解决不会陪孩子的问题。在家庭教育中,父亲的教育不可或缺也无可替代。有人说父亲是明灯,因为他是孩子成长的引路人。有人说父亲是高山,因为他是孩子最好的榜样。有人说父亲是大树,因为他是孩子最坚强的后盾。希望在每一个孩子成长的过程中,父亲不再缺位,希望每个父亲在朝着好爸爸迈进的时候也能成为孩子心中那个善解人意、会玩又爱学、温暖又有趣、乐观且坚定的父亲。

(作者系伊犁师范大学教育科学学院讲师)

以人民为中心 不断提升教育公共服务水平

(上接第一版)技术赋能教育,教育塑造未来。我们必须深刻认识到,教育数字化是大势所趋、发展所需、改革所向,更是教育工作者应有之志、应尽之责、应立之功。要建强建好国家智慧教育平台,汇聚共享优质资源,一体推进资源数字化、管理智能化、成长个性化、学习社会化,让优质资源可复制、可传播、可分享,让大规模个性化教育成为可能,以教育数字化带动学习型社会、学习型大国建设迈上新台阶。

建成教育强国是近代以来中华民族梦寐以求的美好愿望。我们要深入学习贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神,把握好建设教育强国的价值取向,解决好人民群众关于教育的急难愁盼问题,以教育之力厚植人民幸福之本。