

少子化背景下女大学生在实践活动中提升自信的途径研究

陈嘉欣 周新萍 彭科 刘丹园 卢婕 林浩洋

东莞城市学院城建与智造学院, 中国·广东 东莞 523000

摘要: 本文探讨了女大学生在实践活动中的自信提升途径, 通过文献研究、问卷调查、深度访谈、读书分享会及公益活动实践, 发现女大学生缺乏自信源于社会观念、家庭环境、职业发展及认知不足等多方面因素, 提出四条途径: 阅读与观影完善自我认知、专业素养提升就业自信、多元思维碰撞提升价值自信、儿童公益实践提升养育自信。结论指出, 突破认知壁垒, 系统性政策创新重构生育友好型社会, 方可提升自信水平, 从而间接提升生育意愿, 减缓少子化困境。

关键词: 少子化; 女大学生; 自信

A Study on Approaches to Enhancing Female College Students' Self-Confidence Through Practical Activities Under the Background of Low Fertility

Chen Jiaxin, Zhou Xinping, Peng Ke, Liu Danyuan, Lu Jie, Lin Haoyang

School of Urban Construction and Intelligent Manufacturing, Dongguan City University, China Guangdong Dongguan 523000

Abstract: This paper explores the approaches for female college students to boost self-confidence via practical activities. Adopting methods including literature research, questionnaire surveys, in-depth interviews, reading salons and public welfare practices, the study finds that the lack of self-confidence among female college students stems from multiple factors such as social perceptions, family environments, career development constraints and cognitive deficiencies. Four targeted approaches are proposed: improving self-cognition through reading and film appreciation, strengthening employment-related self-confidence by enhancing professional competence, fostering self-confidence in personal values through diversified idea exchanges, and building parenting confidence by participating in child-oriented public welfare activities. The conclusion indicates that breaking cognitive barriers and promoting systematic policy innovation to build a fertility-friendly society can effectively raise female college students' self-confidence, thereby indirectly increasing their fertility intentions and alleviating the low fertility crisis.

Keywords: Low fertility; Female college students; Self-confidence

1 研究立意

1.1 研究背景

少子化指总和生育率 (TFR) 持续低于人口更替水平。中国于 2022 年生育率进入人口负增长阶段, 如何平衡当代女性发展与社会需求成为多国共同面临的一大难题。研究表明, 当女性确信社会支持足够时, 才会主动选择生育^[1]。

1.2 研究目的

本研究旨在通过问卷调查、半结构化访谈、阅读分享会及教育经历等实践活动, 探索提升女大学生生育信心的有效途径, 同时为其他研究提供借鉴。

2 女大学生缺乏自信的原因

在高校范围内进行少子化主题问卷调查, 有效收集

样本 234 份, 问卷题目涉及生育、家庭、社会观念等多个维度。

2.1 外在原因

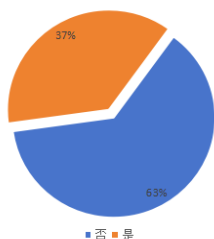
调查数据显示, 外界对女性价值的片面认知、教育理念影响以及就业性别歧视等社会观念、家庭以及就业因素使得女大在成长过程中面临无形的性别限制, 甚至认为自己在某些领域不如男性, 导致她们在各方面发展上自信心受挫, 见图 1。

2.2 内在原因:

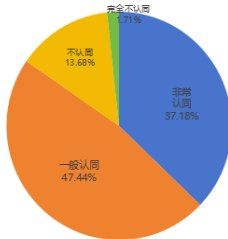
(1) 生理周期的影响:

调查数据显示, 超过 50% 的女大学生表示在经期前后感到情绪低落, 其中 30% 的人表示这种情绪低落会影响其

您是否认为做家庭主妇是女性没有体现人生价值的表现？



您是否认同育儿对女性的职业影响很大？



您是否认同女性在家庭教育中应该付出更多？

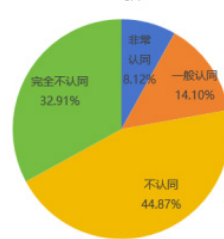


图1 调查问卷数据



图2 读书分享会现场

自信心。

(2) 激素影响：

女性激素水平的波动不仅影响情绪，还可能影响认知功能。例如，尤其在环境压力较大的情况下，雌激素水平下降可能导致记忆力减退，进而影响自信。

3 实践活动中提升自信的途径

3.1 通过阅读与观影提升自我认知自信

天津医科大学提出，内观认知疗法对于大学生的自信水平起到较好的干预效果，并且对社会支持度有改善作用^[2]。《她世界》从多维度对女性面对的关键选择做出了深度分析，我们选取此书组织读书分享会，邀请女大参与。

19 世纪中叶后，女性主义的发展成为遍及全球的运动，越来越多的文艺作品宣扬女性的个人价值^[3]。多次举办和参与校内外阅读与主题观影活动的调研数据显示，近一半活动成员表示偏好“室内阅读交流”形式，由此，通过提供安全表达场域的方式，是文化干预作为少子化对策软性支点的一重要体现，见图 2。

3.2 多元思维碰撞提升价值自信

当前多元文化背景下，高校应从多角度、全方位加强综合素养提升与价值观培育，实现大学生的全面发展^[5]。团队关于“养儿防老”必要性认同度的调查中，此认同度与传宗接代观念支持度以及丁克认同度，分别呈明显的正反向趋势。说明在当前多元社会背景下，即便同龄群体中，也存在明显的相似于代际效应的观念差异。

通过对 30 名不同背景的大学生的半结构化深度访谈，探讨其对于少子化问题的思想碰撞及影响因素，剖析少子化背后的认知差异、生育焦虑等深层原因。

3.2.1 访谈过程与结果

表1 采访观点分类表

观点类型	核心立场	代表性表述
理性务实派 (40%)	“生育需满足经济教育条件”	“生育孩子经济成本太高”
传统家庭派 (30%)	“多子多福是家庭责任”	“生孩子为了传宗接代”
个人主义派 (30%)	“人生价值不应被生育定义”	“我更想做自己喜欢的事，而非被孩子捆绑一生”

表2 观念碰撞体现表

碰撞类型	碰撞派别	代表性表述
责任vs自由	传统家庭派	“生育是对父母和社会的义务。”
	个人主义派	“生育是权利而非义务，女性有权选择不婚不育。”
现实vs理想	理性务实派	“现状经济让年轻人不敢生二胎。”
	传统家庭派	“困难是暂时，亲情比物质重要。”

3.2.2 影响因素分析

(1) 结构性因素：

①经济压力（如住房、教育成本）：被 78% 受访者列为首要顾虑。

②性别差异：女性更强调职业发展冲突（65% 女性提及“生育影响晋升”）。

(2) 文化因素：

①城乡差异：农村背景学生更倾向传统家庭观念（ $\chi^2=4.32$, $p<0.05$ ）。

②代际影响：独生子女更担忧养老负担（如一对夫妻需要赡养四位老人）。

3.3 专业素养提升就业自信

华东师范大学（2023）调研显示^[4]，深度参与学科活

动并取得成果的大学生,其职业自信度显著高于未参与者。团队于少子化主题调研数据表示,认同育儿对女性发展职业影响大的受访者比例达84.16%。由此,我们组织、参与了一系列学术实践活动,涉及管理学、工学、经济学和理学等不同学科领域复合,活动成员表示对所读专业自信感提升的同时,自身思维短板得到了补足,受益匪浅。



图3 成员组织、参与多学科融合学术活动

3.4 儿童公益实践提升养育自信

3.4.1 体育教学感悟

2024年暑期,我从事了羽毛球夏令营教学工作。期间我了解到许多孩子放学还要衔接其他课程,家长太忙。许多家长因工作常缺乏陪伴,不想孩子独自在家,于是安排满了课程,导致有些孩子学习压力过大,不利于身心发展。如今我仍在教育事业密切关注孩子的呼声与需求,让孩子能在学习中收获快乐,也想让家长多关注孩子的成长。“雨有意,花有应”,我想这就是教育的意义所在吧。

3.4.2 乡村教育困境

前年暑期,我跟随团队深入到广西贺州乡村,进行小学初中支教研学。走访宿舍时我了解到学生间长期存在校园欺凌,而由于环境封闭、相关理念普及度低等,霸凌事件都易发生而难解决,相对狭隘的认知让他们难以分辨是非。我给许多孩子都写了信,希望他们坚定自己,活出精彩的人生。我想在未来继续做一些力所能及的事情,让社会更加关注女性的教育与成长环境。



图4 支教活动后寄语山区孩子

项目期间,团队成员参与儿童相关实践活动,拓宽了对于女性处境与育儿方面的认知,提升了自身发展与育儿自信。此外,关团队调研显示,“能引导孩子学习”和“带孩子去大自然”课程最受欢迎,或为未来深入研究提供重要依据。

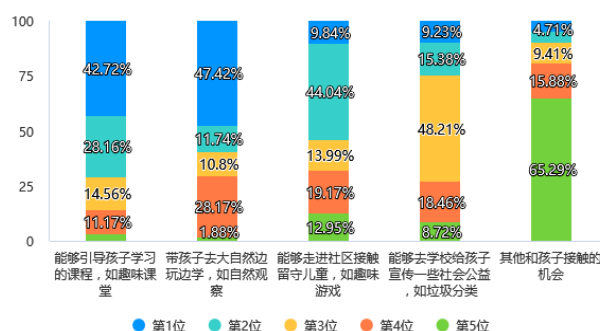


图5 各公益实践形式受欢迎程度

由此,经过长期举办校内外实践活动,调查研究活动成员的反馈数据,本研究提出:聚焦性阅读与观影、专业素养提升、多元思维碰撞以及儿童公益实践是女性提升认知、增强自信的四种有效途径。

4 结论与展望

4.1 结论

(1) 生育意愿的降低并非单一的经济压力所致,而是个人发展诉求、性别角色转型与社会支持不足共同作用的结果。

(2) 系统性政策创新,重构生育友好型社会。

访谈中出现的思想观念差异,实质是社会转型中个体权利与集体利益的博弈,唯有在尊重女性自主权的前提下重构生育友好型社会,才能实现人口可持续发展。

(3) 提升自信水平,鼓励女性突破认知障碍。

阅读观影、专业素养提升、思维碰撞及儿童公益实践等途径有助于鼓励突破认知壁垒,使女在面对生育时更具安全感,从而减缓少子化困境。

4.2 不足与展望

(1) 研究对象同质化:

问卷调查、读书分享会等活动的参与者多集中于教育背景相近的高校学生,样本的同质化可能削弱了城乡、代际等方面差异的体现。

(2) 活动设计维度较为单一:

问卷设计维度侧重个人生育意愿而弱化结构性因素分析;深度访谈虽能呈现个体叙事,但受限于受访者数量和主观表达倾向。

参考文献:

- [1] 王妍花.“少子化”现象折射出的日本现代女性意识的转变[J]. 文学教育(下), 2019(05): 170-171.
- [2] 吴爽. 内观认知疗法对大学生自信水平与心理健康水平的影响[J]. 湖北第二师范学院学报, 2021, 38(09): 43-48.
- [3] 董睿. 女性意识下——影视作品的文化价值观探究

[3]. 青年文学家, 2018(23): 142-143.

[4] 林柔敏, 徐正则. 智慧与创意融媒体实践教学模式的探索与应用——以华东师范大学传播学院实验教学示范中心为例[J]. 中国传媒实践教学研究, 2023(00): 65-76.

[5] 杨文珠. 社会主义核心价值观培育下的女大学生阅

读推广模式研究[J]. 工程技术研究, 2021, 6(08): 245-247.

[6] 孙晓丽, 陈丽. 旅游专业本科实习生职业价值观对实习满意度的影响研究[J]. 经济研究导刊, 2020(02): 79-81.

[7] 王伊如. 迷失、抗争与和解: 数字媒介视域下的“容貌焦虑” [D]. 浙江大学, 2022.