“05 后”大学生群体特征对高校学生管理模式的挑战与应对探究

胡世伟

（广州软件学院 中国 广东省 广州市 510990）

摘　要： “05 后”大学生成长于社会价值多元的时代，形成了数字原住民、个体本位、平权意识、高自尊与高焦虑并存等鲜明的代际特征。这些特征与高校传统学生管理模式之间产生了深层张力，表现为统一化管理与个性化需求的冲突、权威式管理与平权意识的矛盾、线下管理对网络化生存的滞后以及刚性制度对心理脆弱群体的压力。本文基于对“05 后”大学生群体特征的系统分析，提出高校学生管理模式应从理念更新、制度优化、关系重构、手段创新和心理育人五个维度进行系统性转型，从管理控制走向服务引导，从刚性统一走向弹性包容，从单向权威走向平等对话，从线下为主走向数字融合，从问题干预走向积极预防，以构建适应新时代大学生成长需求的学生管理新范式。

关键词： “05 后”大学生；群体特征；学生管理模式；代际特征

DOI： 10.64549/jtii.v1i5.106

作者简介： 胡世伟(1999-)，男，硕士研究生，助教，研究方向为思想政治教育。

Research on the challenge and response of the Characteristics of 'Post-05s' college students to the management mode in Universities

Shiwei Hu

(Guangzhou University of Software, Guangzhou, Guangdong, China, 510990)

Abstract： 'Post-05s' college students grew up in an era of diversified social values and have developed distinct generational characteristics, including being digital natives, displaying individual-centeredness and egalitarian awareness, and experiencing the coexistence of high self-esteem and high anxiety. These characteristics create deep tensions with traditional university student management models, manifested in the conflict between unified management and individualized needs, the tension between authoritarian management and egalitarian awareness, the lag of offline management behind students' networked existence, and the pressure exerted by rigid institutional rules on psychologically vulnerable groups. Based on a systematic analysis of the group characteristics of post-05s college students, this paper proposes that university student management should undergo a systematic transformation across five dimensions: conceptual renewal, institutional optimization, relationship reconstruction, innovation in management methods, and psychological education. Specifically, it should move from management control to service-oriented guidance, from rigid uniformity to flexible inclusiveness, from one-way authority to equal dialogue, from offline dominance to digital integration, and from problem intervention to proactive prevention, so as to construct a new paradigm of student management that meets the growth needs of college students in the new era.

Keywords： 'Post-05s' College Students; Group Characteristics; Student Management Model; Generational Characteristics

引言

当下，“05 后”已逐渐成为高校学生的主体。这一代人成长于中国加入 WTO 之后、移动互联网全面普及、综合国力快速提升的时期，其思想行为、价值取向呈现出鲜明的代际特征。对于身处学生工作一线的辅导员和高校管理者而言，普遍感受到一种“熟悉的陌生感”：过去行之有效的工作方法似乎失灵了，曾经不言自明的教育话语难以引起共鸣了，辅导员与学生之间的距离感在不知不觉中拉大了。这种现象并非个例，而是代际更迭带来的必然挑战。

准确认识和把握“05 后”大学生的群体特征，是做好新时代高校学生工作的前提和基础。已有研究对“00 后”大学生的分析表明，这一群体具有个性较强但心理脆弱、见识较广但思想肤浅、线上活跃但线下“社恐”等两面性特征，传统班级管理方式不适用于这个群体，甚至会起到反作用。“05 后”作为更年轻的代际群体，延续并强化了这些特征，同时又呈现出新的变化。与此同时，高校学生管理领域涌现出大量创新实践，从“一站式”学生社区建设到 AI 赋能精准思政，从柔性管理到数字化学生画像，高校管理者正在积极探索适应“05 后”特点的管理新路径。

本文拟在系统梳理“05 后”大学生群体特征的基础上，深入分析传统学生管理模式面临的现实挑战，进而从理念、制度、关系、手段和心理五个维度提出应对策略，以期为高校学生管理工作的改革创新提供参考。

一、“05 后”大学生的群体特征

（一）数字原住民与网络化生存

“05 后”是真正意义上的互联网原住民。他们从出生起就接触高度发达的电子产品与构建成熟的社交媒体，数字技术不是后天习得的工具，而是其身边自然的存在。[1]这一特征对他们的认知方式、交往模式和行为习惯产生了深刻影响。

首先，信息获取呈现主动性与碎片化并存的特点。他们习惯通过搜索引擎、短视频、社交平台获取信息，不再依赖单一权威信源，这培养了较强的信息检索能力，但也导致了注意力的碎片化和深度阅读能力的弱化。相当部分该类学生能够熟练运用各类软件制作新媒体内容，具备图文设计、短视频剪辑、数据可视化报告制作等技能，但同时也对“算法偏见”“信息茧房”等概念理解肤浅，仅停留在“会用工具”层面，难以识别数字内容背后的逻辑偏差。[2]

其次，社交方式呈现虚拟化与圈层化特征。他们的社交活动大量迁移至线上，微信、QQ、微博、B 站、小红书、抖音构成了主要的交往空间，兴趣成为连接的核心纽带，形成了基于电竞、动漫、追星、汉服、剧本杀等特定爱好的圈层文化。[3]圈层内部高度认同，圈层之间壁垒分明，这对高校管理的信息触达和思想引领提出了新的要求。

同时，自我呈现呈现出精心策划的特点。在社交媒体上，“05 后”往往精心经营自己的“数字人设”，深谙流量逻辑和形象管理，习惯于将生活“表演化”。这种能力迁移到现实中，有时表现为“人前人后两副面孔”，给辅导员深入了解学生真实想法带来了难度。

（二）个体本位与价值多元

“05 后”大多成长于家庭资源相对充裕的环境，在家庭中享有较高的关注度和资源配置，成长于强调个性和自我实现的现代社会氛围中，普遍具有强烈的个体意识。在价值取向上，他们更看重“我喜欢”“我认同”“对我有意义”，而非外部的评价标准。在选择专业、参加活动、规划未来时，“兴趣”和“体验感”往往排在“有用”之前。

这种个体本位的价值取向具有两面性。积极的一面是，他们具有更强的自我认知和自我规划能力，追求个性化发展，不盲从、不随大流。消极的一面是，部分学生表现出较强的利己主义倾向，集体意识相对薄弱，在团队合作和集体生活中容易出现适应困难。有研究指出，“00 后”大学生的价值取向呈现出个性化与圈层化并存、情绪化与淡漠化交织、高洁化与庸俗化混杂等多重特征气质，“05 后”群体在这些维度上表现出相近乃至更强化的趋向。这种价值多元的格局，使得传统以集体主义为核心的管理话语面临被消解的风险。

（三）平权意识与边界感增强

“05 后”成长于中国综合国力显著提升的年代，在国际比较中天然具有平视乃至自信的姿态。他们不盲从权威，习惯于追问“为什么”，对于简单的灌输式教育不仅无效，甚至可能引发逆反心理。这种平权意识延伸到师生关系中，表现为他们对传统“师道尊严”的解构和对平等对话的强烈诉求。

“05 后”学生边界感极强，反感事事被约束，渴望自主安排学业、生活与选择。在网络媒介环境中成长起来的新生代大学生，其思维模式倾向于平等对话和情感共鸣，对单调枯燥的管理规程存在本能的疏离感。他们更在意的是平等对话的权利，而非管理者单方面的指令传达。这种边界意识的觉醒，使得传统的“通知——执行”式管理沟通模式面临根本性挑战。

（四）高自尊、高焦虑与心理脆弱并存

“05 后”大学生在成长过程中获得了较多的肯定和鼓励，普遍具有较高的自尊水平。然而，高自尊的另一面是心理脆弱性。自尊作为心理弹性资源与社交焦虑呈显著负相关关系，通过提升自尊水平可有效缓冲成人依恋对社交焦虑的负面影响。“05 后”作为更年轻的群体，在学业竞争、就业预期和社交媒体比较的多重压力下，其心理脆弱性值得高度关注。

这一代大学生面临的心理压力来源多元且复杂。学业竞争、就业焦虑、人际关系困扰、自我认同迷茫等问题交织叠加。部分学生呈现出“高期待+低行动”的行为模式，规划明确但执行力不足，在遭遇挫折时容易陷入自我怀疑甚至“躺平”状态。“搭子关系”已成为该群体主流精神支撑，情绪稳定成为核心需求，这从侧面反映出他们在深层情感连接方面的匮乏。高自尊与高焦虑的并存，要求高校学生管理必须在尊重学生尊严的前提下，提供更具温度和精准度的心理支持。[4]

二、传统高校学生管理模式面临的挑战

（一）统一化管理与个性化需求的冲突

传统高校学生管理以统一化、标准化为基本特征，强调规章制度的统一执行和集体活动的统一参与。这种管理模式在“80 后”“90 后”学生群体中曾行之有效，但在面对“05 后”时却会有相应的阻力。

“05 后”大学生具有鲜明的个性化特征，正不断冲击着高校传统管理模式。人工智能的普及，使得该群体追求个性化发展，希望拥有更多自主选择权。[5]然而，传统管理模式往往采取“一刀切”的方式，忽视学生之间的个体差异和多元需求。例如，在宿舍管理方面，传统的随机分配模式已难以满足“05 后”学生对个性与契合度的需求。在班级管理方面，统一的考勤制度、固定的班会时间、标准化的活动要求，往往被学生视为对个人自由的不必要干预。

这种冲突的深层原因在于，传统管理模式建立在“集体优先”的价值预设之上，而“05 后”学生的价值坐标已转向“个体优先”。当管理目标与管理对象的价值观发生根本性错位时，管理的有效性便难以保证。

（二）权威式管理与平权意识的张力

传统高校学生管理强调管理者的权威地位，以便更高效地开展工作。教师通常被定位为“管理者”而非“引导者”，管理过程以命令传达和纪律约束为主要手段。然而，“05 后”学生的平权意识对这种权威式管理构成了根本性挑战。

如前所述，“05 后”不盲从权威，对简单的灌输式教育具有天然的免疫力。在实际工作中，辅导员的权威不再来自制度赋予的职位权力，而需要通过专业能力、人格魅力和共情能力来获取。当师生之间代沟消失时，如何区分朋友与师长、如何在亲近之外建立权威与边界，成为最大的挑战。在“05 后”学生面前，传统基于身份和制度的权威正在消解，而新型的基于专业认同和情感连接的影响力尚未完全建立。教师如果固守权威姿态，只会加剧与学生的疏离；如果完全放弃边界，又可能丧失管理的有效性。

（三）线下管理对网络化生存的滞后

“05 后”大学生的生活空间已从物理世界延伸到数字世界，其社交、学习、娱乐、消费等行为大量发生在线上。然而，许多高校的学生管理仍以线下为主要阵地，在管理理念、技术手段和工作方式上明显滞后于学生的网络化生存状态。[6]

在信息触达方面，传统管理依赖班会、通知栏、面对面谈话等线下渠道，而“05 后”学生的注意力主要分布在各类社交媒体和网络平台，线下信息的到达率和接受度显著降低。在工作方式方面，传统管理以事务性管理为主，缺乏对学生网络行为数据的采集、分析和应用能力，难以实现精准化、个性化的管理服务。在管理思维方面，部分管理者对学生的网络行为持消极态度，倾向于采取“堵”而非“导”的策略，这与“05 后”数字原住民的身份特征格格不入。

已有研究指出，高校学生管理必须从线下为主转向线上线下融合，从事务性管理转向思想引导和危机响应，从层级结构转向更扁平化、制度化的框架。这种转型不仅是技术层面的升级，更是管理理念和模式的系统性变革。

（四）刚性制度对心理脆弱群体的压力

高校学生管理制度通常以刚性规则为基础，如考勤制度、考试纪律、宿舍管理规定等，强调规则面前人人平

等，执行过程不容妥协。这种刚性制度在维护管理秩序方面具有不可替代的作用，但在面对心理脆弱群体时，其局限性也日益凸显。

“05 后”大学生中相当一部分人具有高自尊与高焦虑并存的心理特征，对批评、否定和失败较为敏感。传统的刚性管理往往以惩罚和约束为主要手段，在制度执行中缺乏对个体差异的考量和情感支持的温度。当学生因心理原因出现行为偏差时，简单的纪律处分不仅难以解决问题，反而可能加剧其心理危机。

从心理健康状况来看，“05 后”大学生面临的心理压力来源复杂多元，社交焦虑水平整体偏高，部分学生存在网络依赖、信息辨别能力不足、网络道德缺失、安全意识薄弱等问题。这些问题的产生是多种因素共同作用的结果，仅靠刚性制度的约束难以从根源上解决。高校学生管理需要在制度刚性与人文关怀之间找到平衡点，在规则执行中融入弹性空间，在管理过程中强化心理支持。

三、高校学生管理模式的应对策略

（一）理念更新：从管理控制走向服务引导

应对“05 后”大学生群体特征带来的挑战，首先需要在管理理念上实现根本性转变。传统的“管理控制”理念将学生视为被管理的对象，强调通过制度约束和行为规范来维持秩序。这种理念在“05 后”学生身上越来越难以奏效，因为他们在成长过程中已经习惯于被尊重、被倾听，对单向度的控制具有天然的抵触。

“以学生为中心”的理念应当成为新时代高校学生管理的核心导向。这一理念要求管理者从“管理者”转变为“服务者”，从关注“学生是否服从”转向关注“学生是否成长”。具体而言，需要在管理实践中尊重学生的个体权益，鼓励学生参与管理，建立以学生发展需求为导向的服务体系。[7]

在实践层面，理念更新需要落实到具体的工作方式中。例如，在制定管理政策时，应广泛听取学生意见，让学生参与制度设计过程；在解决学生问题时，应从“你不能这样做”转变为“我可以帮你做什么”；在评价管理效果时，应从“违纪率是否下降”转向“学生满意度是否提升”。辅导员应作为价值引领者，通过趣缘融入与场景化浸润实现共情引导，作为素养塑造者，助力学生全面发展。这一角色转型正是从管理控制走向服务引导的具体体现。

（二）制度优化：从刚性统一走向弹性包容

在制度层面，高校学生管理需要从“一刀切”的刚性统一模式转向兼顾原则性与灵活性的弹性包容模式。[8]这并不意味着放弃制度约束，而是在坚持基本规则底线的前提下，为学生的个性化需求提供合理的弹性空间。具体而言，可以从以下几个方面展开:

第一，在制度设计中引入弹性条款。例如，在宿舍分配管理方面，可以探索“兴趣+作息”的双重筛选机制，让学生从“被动接受”转向“主动选择”，同时设置“二次确认”机制，允许学生在实际相处后申请调整。

第二，在执行层面实行分类施策。对于涉及集体利益和安全底线的原则性问题，应当严守规则；对于个体性的认知差异和个性化需求，则应侧重疏导和协商，不将“不理解”等同于“对抗”。管理者应做到“规则为基、情感兜底”，在执行奖惩时坚守公平公正，在处理问题时兼顾认知差异。

第三，建立弹性管理的配套机制。弹性包容并不意味着放任自流，而是需要更精细化的配套措施来保障管理效果。例如，建立学生申诉和协商机制，畅通学生在管理过程中的表达渠道；建立管理效果的动态评估机制，根据实施反馈及时调整管理策略；建立管理者的裁量权规范和培训机制，确保弹性空间不被滥用。

（三）关系重构：从单向权威走向平等对话

师生关系的重构是“05 后”大学生管理模式转型的核心环节。传统的师生关系建立在“教师权威——学生服从”的单向结构之上，而“05 后”学生的平权意识和边界意识要求建立一种基于平等对话和情感共鸣的新型师生关系。

平等对话的前提是“平视学生”。管理者需要放下“必须掌控一切”的焦虑，学会信任学生的成长潜力，同时守住立德树人的基本职责。在沟通方式上，应少一点“通知式质问”，多一点“关心式询问”；少一些居高临下的说教，多一些平等真诚的双向交流。共情是平等对话的情感基础。管理者需要学会先共情、再引导，先坐下来倾听学生的心声，站在学生的角度理解其处境和感受，再慢慢引导学生换位思考、解决问题。[9]对于“05 后”学生而，甚至需要管理者更加主动地进入其数字圈层和兴趣圈层。这种共情能力不是对规则的放弃，而是让规则被更好地理解和接受的前提。

同时，平等对话不意味着放弃边界。共情不等于无底线迁就，相处轻松不意味着要放弃规则。新型师生关系应当是“亲密有间”的——既保持亲近和信任，又守护必要的边界和规范。管理者需要帮助学生理解，尊重是双向的，自由与责任是并存的。

（四）手段创新：从线下为主走向数字融合

面对“05 后”大学生的网络化生存特征，高校学生管理必须在手段和方式上实现数字化转型，构建线上线下融合的管理新模式。这不仅是技术层面的升级，更是管理思维和工作方式的系统性变革。

第一，搭建数字化管理平台，实现学生信息的精准画像。通过整合学业成绩、行为记录、消费数据、心理健康测评等多维数据，构建学生成长状态的动态画像，为精准化管理提供数据支撑。

第二，推动管理流程的线上化、智能化。实现学生事务的“一网办理”，减少线下流程的繁琐环节，提高管理效率和服务质量。例如，通过开发数字化系统，构建 7×24 小时自助服务窗口，通过 AI 动态画像实现学业预警、心理帮扶精准干预。

第三，利用网络平台开展思想引领和行为引导。将思想政治教育和管理引导融入网络空间，构建网络思政育人模式，通过行为打卡、积分激励等方式，推动思政工作从“被动灌输”向“主动浸润”转型，助力学生实现从“他律”到“自律”的成长跨越。

第四，注重线上线下融合，避免“两张皮”。数字化手段是工具而非目的，不能取代面对面的情感交流和人文关怀。有效的管理模式应当是“线上导行、线下践行、文化润行”的一体化机制，让线上数据为线下工作提供依据，让线下互动为线上平台注入温度。

（五）心理育人：从问题干预走向积极预防

“05 后”大学生高自尊与高焦虑并存的心理特征，要求高校学生管理将心理健康教育从“问题干预”模式转向“积极预防”模式，构建全方位、立体化、常态化的心理育人体系。

首先，建立常态化的心理普查和动态监测机制。每年春秋两季开展全员心理普查，为每一位重点关注学生建立“一人一档、动态更新”的数据库，实现心理问题的早发现、早干预。利用大数据技术整合线上测评、咨询预约、危机干预等数据，构建心理风险预测模型，实现隐性心理问题的早期数字化筛查与分级预警。

其次，构建多层次的心理支持网络。在专业层面，加强心理健康教育师资队伍建设，完善心理咨询服务体系。在朋辈层面，发挥心理委员和朋辈社团的作用，编织“心晴防护网”，定期提交“班级心理晴雨表”，研判班级整体心理状态。在全员层面，将心理健康教育融入日常管理，辅导员应具备基本的心理识别和初步干预能力，在日常工作中关注学生的情绪变化和心理需求。

再次，将心理育人与管理实践深度融合。在学生管理的各个环节中融入心理支持元素，如在制度执行中考虑学生的心理承受能力，在冲突处理中运用共情和沟通技巧，在活动设计中嵌入心理健康教育内容。有研究指出，应深化美育与心育、队伍与机制、预防与发展“三个融合”，构建全方位、立体化、常态化的心理育人工作体系。

最后，注重发展性心理育人。心理育人的目标不仅是预防问题的发生，更是促进学生心理素质的全面提升。应通过积极心理学视角，培养学生的心理韧性、情绪管理能力、人际交往能力和自我认知能力，帮助学生在面对压力和挑战时能够积极应对、健康成长。

四、结语

“05 后”大学生以其独特的代际特征，对高校传统学生管理模式提出了系统性挑战。这些挑战的实质，是管理理念、管理制度和管理方式与新一代大学生成长需求之间的结构性错位。数字原住民、个体本位、平权意识、高自尊与高焦虑并存等群体特征，要求高校学生管理从“管理控制”走向“服务引导”，从“刚性统一”走向“弹性包容”，从“单向权威”走向“平等对话”，从“线下为主”走向“数字融合”，从“问题干预”走向“积极预防”。

管理模式的转型不是对传统管理经验的简单否定，而是在继承其合理内核基础上的创新发展。规则意识、责任意识、集体意识的培养仍然是高校育人的重要内容，只是培养的方式需要从“灌输”走向“引导”，从“约束”走向“赋能”。高校学生管理工作者需要在理解“05 后”群体特征的基础上，以更开放的姿态、更专业的能力、更温暖的关怀，陪伴这一代青年学生完成从“他律”到“自律”、从“被管理”到“自我管理”的成长跨越。

展望未来，随着“10 后”逐步进入大学校园，高校学生管理面临的代际挑战将持续演进。管理者需要保持对代际特征变化的敏感性和适应性，以研究的姿态走进学生的世界，不断更新管理理念和方法，构建与时俱进的学生管理新范式。唯有如此，才能在代际更迭中始终保持育人的温度和效力。

参考文献：

[1]冯璐.“05”后大学生群体特征与高校思想政治理论课教学策略[J].中关村,2025,(6):138-140.

[2]王海建.“05 后”大学生的群体特点与思想政治教育应对[J].青年学报,2023,(2):11-15.

[3]富旭.“05 后”青年的网络行为特征及思想政治教育策略[J].青年学报,2023,(2):16-21.
[4]刘三明,祝鑫.“05 后”大学生心理特征的代际透视与赋能路径——基于 1634 名大学生的调查分析[J].高校辅导员,2025,(6):91-96.
[5]林晓文,张燕平.人工智能时代大学生个性化发展的化育探析[J].四川职业技术学院学报,2026,36(4):60-64.
[6]秦柏婷.智慧校园背景下高校大学生日常管理数字化转型研究[J].科教导刊,2025,(16):139-141.
[7]张越,路丙辉.服务与引领：高校辅导员角色责任的新时代审视[J].湖北工程学院学报,2026,46(5):76-82.
[8]闫娜.以柔性管理创新高校学生管理工作的路径探析[J].长春师范大学学报,2019,38(7):164-166.
[9]卫蓓蓓,辛悦.提升辅导员谈心谈话针对性和有效性的路径研究[J].产业与科技论坛,2025,24(22):244-246.