

培养高职学生自我管理能力的意义和方法

迟姗姗

黑龙江农垦职业学院 哈尔滨 150025

摘要：自我管理作为《中国学生发展核心素养》中十八个基本要点之一，不仅对学生个体的全面发展有着积极意义，同时也是社会对毕业生所具备能力的客观需求。本文根据目前形势，分析了高职学生在自我管理方面存在的问题和进行自我管理的意义，在如何提升高职学生自我管理能力培养方面提出了切实可行的策略。

关键词：高职学生；自我管理能力

自我管理作为《中国学生发展核心素养》中十八个基本要点之一，不仅对学生个体的全面发展有着积极意义，同时也是社会对毕业生所具备能力的客观需求。自我管理核心素养对每一位高职学生的人生和职业发展都具有十分重要的意义，正如著名管理大师德鲁克所言：“在这个世纪里，人将拥有更多地选择，他们必须积极地管理自己”。但是高职学生正处于世界观、人生观、价值观形成的关键时期，加之现代社会信息高速发展的特点，使得学生在自我管理中存在一些问题，势必影响其人生发展，作为高职教师必须深入地研究和探索。

一、培养高职学生自我管理能力的意义

所谓自我管理就是指个体对自己本身，对自己的目标、思想、心理和行为等等表现进行的管理，自己把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己，最终实现自我奋斗目标的一个过程。

（一）有效促进高职学生身心健康

国际社会普遍认为，一个人的健康不仅仅是身体没有疾病或者机能衰退，同时要具备良好的心理上和社交方面等社会适应能力，这恰恰与自我管理的核心诉求相匹配。自我管理的核心价值，就是一个人通过正确的自我认知，将通用能力和专业能力相结合，通过学习、协调、控制、设计和反馈等各个环节，最终实现个人价值目标及全面发展。

（二）有效提高高职学生潜能的激发

高职院校的人才培养目标是高端技术技能人才，国家实现中国制造 2025 的目标，离不开职业院校培养的千千万万的技能型大军的有力支撑，因此高职学生的专业能力、通用能力及个人综合素养水平的高低，直接影响祖国未来的发展和建设。通过合理有效的自我管理，可以挖掘学生的潜能，帮助学生克服大学学习生活中所遇到的困难，提升他们各方面的能力和素养，实现自我教育、学习和发展，最终促进个人潜能

和主观能动性的充分开发。

（三）有效提升高职学生的就业竞争力

随着科技不断进步和社会的发展，社会对人才的需求更加侧重综合素质，在就业难的大环境下，高职毕业生就业竞争也日趋激烈，如何帮助高职学生提升就业综合竞争力是职业院校育人的重点。这些能力不仅仅包括学生的专业技能，还包括学生通用能力，如学习技能、与人沟通合作技能、解决问题技能等，这些技能是高职学生实现顺利就业的关键。而培养和提升高职学生自我管理能力和提高其他各方面能力的基础。

二、高职学生在自我管理存在的问题

高职学生在自我管理中存在着如下几个问题：一是他们追求时尚，眼界开阔，思维活跃，但对事物本质认识不够、辩证看待问题的能力还有待提升；二是自我约束能力不够，表现为自主学习能力不足、热爱并依赖网络、生活自理能力不够，导致寝室内务较差、财务管理缺少计划性、缺乏有效的时间管理能力等，由此产生了学习吃力、人际交往能力差、独立生活困难等问题；三是独生子女、单亲家庭子女占多数，他们表现为以自我为中心，多数会出现自卑、自闭等极端问题；四是处于青春期的学生，内心情感丰富且敏感，常常会出现迷惘、抗压能力差、焦虑等心理特点。四是大学与中学的管理方式不同，由传统的学校、教师包办的管理模式向独立自主管理转化，具有很明显的转型期特征。由此产生一些行为表现，如不适应、行为复杂、心理问题等。

新的形势下如何培养高职学生自我管理能力和提高其他各方面能力显得尤为重要。

三、高职学生自我管理能力的培养方法

（一）以健康良好的校园文化促进学生自我管理能力的提升

健康良好的校园文化是以树立积极正确的世界观、人生观、价值观为核心的文化。这种文化作为一种无形的教育形式和手段，可以帮助大学生明确学习目标、端正学习动机、增强责任意识。良好的校园文化能够将积极健康的正能量内化为学生的行为习惯，从而帮助学生实现从“他律”走向“自律”，如通过寝室文化、班级文化、走廊文化及职业精神教育、时间管理教育等主题校园文化活动，帮助学生提高自我管理能力。当然，良好的校园文化建设需要一个过程，是长期累积的成果，校园中的每一个人都是其建设者与维护者，需要凝聚共识，共同努力、共同维护。

（二）切实抓好辅导员队伍建设

辅导员作为学生管理工作中的主要力量，应该以身作则，规范自身的言行举止，给学生做好自我管理的榜样和典范，引导学生成长。同时，辅导员应细化学生工作，通过心理普查、同学反馈、单独谈话等多种途径，及时掌握学生群体与个体的行为动态，了解他们所思、所想、所求、所为，与学生真诚相待，以自身人格魅力和耐心细致的工作作风给予学生正能量，促其成才。要发挥这些作用，需要辅导员通过不断

的自我学习，提升自身的能力水平，进而提升工作能力，真正有效落实并推动各项学生工作，以自己的进步和才能为学生树立学习的榜样，带动学生自我管理能力的提高。

（三）发挥学生党员、学生干部的先锋模范作用

学生党员和学生干部作为学生中的先进分子，与其他同学同吃、同住、共同学习，因此，发扬他们的先锋模范作用能够更直接、零距离地感染周围的同学，激励更多的学生积极进步。但大学生作为青年人，无可避免的存在不成熟不稳重之处，在日常学习生活中往往也会有松懈之时。因此，应该建立学生党员和学生干部管理机制，引导他们时刻铭记自身身份，履行党员和干部义务，不断增强服务意识，在学习和生活中做到带头遵章守纪、带头勤奋学习、带头团结进步，时刻起到先锋模范作用，时刻鼓励、引导、鞭策广大学生克服惰性，不断加强自我管理，自我提升。

总之，培养高职学生自我管理是一项长期工作，需要学校、社会、家庭各方力量不懈地努力，才能使学生长成为合格的社会主义建设者和接班人。作为高职院校的教师，深感责任重大，需要对此继续研究与探索。

参考文献：

- [1] 罗绍林. 新媒体环境下大学生自我管理研究[J]. 中国成人教育, 2014(6).
- [2] 鲍士水. 浅谈“90后”大学生自我管理机制的构建[J]. 文教资料, 2014(24).
- [3] 张贞, 陈益民等. 大学生自我管理水平差异调查分析[J]. 高校教育管理, 2015(1).
- [4] 占茂华. 新形势下大学生自我管理模式探析[J]. 学术探索, 2015(7).

科研项目：本文系2017年度黑龙江省教育科学规划重大课题“以立德树人为根本任务的学生核心素养培养策略研究”的分项课题“以校园文化为载体提升高职学生社会责任、健全人格、自我管理核心素养的研究与实践”（课题编号：GJ20170093）的研究成果。

作者简介：迟姗姗（1983-），女，黑龙江哈尔滨人，思想政治理论课教学部教学秘书，讲师职称，硕士学位，主要从事思想政治理论课教学和管理工作的。