

新形势下高职学生自我管理能力的培养

史召楠

黑龙江职业学院 黑龙江哈尔滨 150111

摘要:在当今这个日新月异的时代,随着信息技术的飞速发展和全球化的深入推进,社会对于人才的需求正经历着前所未有的变革。高等职业教育,作为连接教育与产业的重要桥梁,承担着培养高素质技术技能人才的重任。面对新技术革命、产业升级和经济结构调整的新形势,高职学生不仅需要掌握扎实的专业技能,更需具备良好的自我管理能力和适应快速变化的工作环境,实现个人职业生涯的可持续发展。对此,探索和实践高职学生自我管理能力的培养路径,不仅是适应新时代教育发展的需求,更是促进学生全面发展、提高人才培养质量的关键所在。

关键词:高职学生;自我管理能力和培养方式

近年来,高职教育的外部环境发生了显著变化,包括在线教育资源的普及、就业市场的多元化以及终身学习理念的深入人心等,这些都为高职学生的成长提供了更为广阔的空间和更多的可能性。其中,自我管理能力和作为个人综合素质的重要组成部分,涵盖了时间管理、情绪调节、目标设定、自我激励、团队协作等多个方面,是学生在在校期间乃至整个职业生涯中不可或缺的能力。它不仅能够帮助学生有效规划学习和生活,提升学习效率和生活质量,还能够促进个人潜能的发挥,增强面对困难和挑战时的韧性和适应性。因此,高职教师应该要注重采取一定的方式培养学生的自我管理能力和

1. 自我管理能力的概念与特点

1.1 自我管理能力的概念

自我管理能力和是指个体能有效地组织、规划、监督和控制自己的行为、情感和思维,以达到个人或职业目标的能力。这一能力涵盖多个要素,包括目标设定、时间管理、自我监督、情感调控、问题解决和学习策略。自我管理能力的核心在于个体的自我控制和自我激励,以及对资源的有效分配和利用。它不仅涉及学术方面,还包括个人生活、职业发展等多个领域。在高职院校学生中,自我管理能力和表现为学业计划、任务安排、学习方法的选择及自我监督学习进度等能力。这种能力不仅有助于学生更好地完成学业任务,还为其未来职业和终身学习打下坚实基础。因此,深入理解和培养自我管理能力和对高职院校学生的发展至关重要。

1.2 自我管理能力的特点

在现代社会中,随着社会的发展和教育的普及程度不断提高,人们对于自我管理的能力的要求也越来越高。对于高职院校的学生来说,自我管理是一个非常重要的能力。高职院校学生是未来的职业人才,他们需要具备一定的自我管理能力和才能更好地适应职场环境和社会的变化。因此,如何有效地提高高职院校学生的自我管理能力和成为当前亟待解决的问题之一。高职院校学生自我管理能力和的特点主要包括以下几个方面:首先,高职院校学生学习动力和自主性相对较弱。高职院校生源来源主要是普通高考最后一批录取的高中毕业生和对口生,这些学生很多从小没有养成良好的学习习惯,学习的自控能力较差,文化素质参差不齐,没有明确的目标,缺乏学习的主动性。其次,高职院校是培养技能型人才的重要基地,课程设置来说更注重专业能力的操作性。因此,高职院校学生相对来说具有较高的实践性和动手能力,能够通过实际操作加深自己对理论知识的理解。此外,在高职院校的实践课程中学生还培养了较好的团队合作意识和沟通交流能力。因此,高职院校学生总体自我管理能力和较弱,但其培养方式可以强化其实践能力和动手能力。

2. 高职院校学生自我管理能力和现状

高职院校学生的自我管理能力和现状值得深入探讨,因为这对他们的学术表现和未来职业发展有着重要的影响。高职院校学生的自我管理能力和面临一系列问题和挑战,这些挑战主要源自学习态度、社交媒体、学校支持和情感健

康等方面。

2.1 缺乏学习态度

在高职院校学生自我管理能力的培养过程中，面临着一个严峻的问题，那就是高职学生普遍表现出不积极的学习状态，他们根本不主动学习，严重缺乏应有的学习态度。这些学生往往对课程学习缺乏热情，没有明确的学习目标，上课注意力不集中，课后也鲜少进行复习和预习，这种消极的学习态度不仅阻碍了他们自我管理能力的提升，也严重影响了他们的学业成绩和未来的职业发展。因此，如何激发高职学生的学习动力，培养他们的学习态度，成为了高职院校教育中亟待解决的重要课题。

2.2 社会媒体的干扰

在当今数字化时代，社交媒体、手机游戏和虚拟世界等外部干扰源，对学生的自我监督和自律性构成了严峻挑战。学生往往难以抵制这些诱惑，容易沉迷于其中，导致注意力分散，难以集中精力学习。这种习惯不仅降低了他们的学习效率，还影响了他们的自我控制能力，使得他们在面对学业任务时，容易拖延和逃避。社会媒体的干扰，已成为学生自我管理有效实施的一大障碍，需要引起高度重视。

2.3 缺乏自我管理能力培训和支持

高职院校学生在面临未来职业的不确定性时，往往感到迷茫和焦虑。他们在学业计划和时间管理方面存在明显不足，部分学生没有明确的学习目标和计划，导致时间分配不合理，经常面临任务堆积和截止日期压力。此外，部分学生还缺乏有效的学习方法，仅依赖被动记忆，而不是通过深层次理解和应用知识来掌握知识，这限制了他们的学术表现和综合素质的提高。更为关键的是，高职院校通常没有为学生提供系统的自我管理培训和支持体系，学生在面对学业和生活压力时，缺乏相关技能的培养和指导，难以有效应对，导致自我管理陷入困境。

2.4 情感健康方面的忽视

高职院校学生在学业、社交和职业方面承受着巨大的压力，然而，他们往往没有注重情感调控和心理健康的发展。情感健康的不足可能导致学生情绪不稳定，无法有效地疏解自身的负面情感和情绪。这种情绪问题不仅会影响他们的学习和生活，还可能阻碍他们自我管理能力的提升。一个情绪稳定、心态积极的学生，更有可能在面对挑战和

困难时，保持冷静和理性，从而有效地进行自我管理。因此，高职院校在培养学生的自我管理能力的过程中，必须关注学生的情感健康，帮助他们建立健康的情感调控机制，为自我管理能力的发展提供坚实的心理基础。

这些问题不仅会影响他们的学术表现，还可能对其职业规划和终身学习产生负面影响。因此，有必要采取措施帮助学生提高自我管理能力，以更好地应对学业和未来的挑战。

3. 新形势下高职学生自我管理能力的培养方式

3.1 建立良好的教育环境

学校的教育环境对学生的成长和发展具有举足轻重的影响，因此，构建一个积极向上、充满活力的校园氛围显得尤为重要。为此，学校应当致力于加强校园文化建设，通过举办一系列丰富多彩的学生社团活动，如科技创新大赛、文学沙龙、体育竞技、志愿服务等，来激发学生的兴趣爱好，拓宽他们的视野。

例如，科技创新大赛可以鼓励学生发挥创意，动手实践，培养他们的创新思维和解决问题的能力；文学沙龙则能让学生沉浸在文学的海洋中，提升他们的审美情趣和人文素养；体育竞技活动不仅能强健体魄，还能培养团队协作精神和竞争意识；而志愿服务活动则能让学生走出校园，接触社会，增强他们的社会责任感和公民意识。这些举措不仅丰富了学生的课余生活，还能够在潜移默化中增强他们的团队合作精神和领导力，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

3.2 提供多样化的课程设置

对于高职院校的学生来说，他们所学的专业知识是十分重要的。但是如果仅停留在这一维度上就无法满足学生的需求了。因此，学校应该为学生提供多元化的课程设置，包括人文社科类、体育运动类以及实践操作类等方面的内容。这样既能拓宽学生的知识面，也能够锻炼学生的综合素质。自我管理概念强调个体对自己行为的主动控制和调节，包括计划、组织、执行和评估四个方面，其中，规划和执行是最重要的两个方面。因此，在课程设计上也应该注重这两个方面的内容。同时也要考虑课程的质量和效果。这可以通过定期检查和反馈机制来实现。

例如，可以设置考核制度或者开展问卷调查以了解学生的学习情况以及课程的效果。具体来说，可以通过设置

科学合理的考核制度,如定期测验、项目报告和期末考试等,来全面而准确地了解学生的学习情况和进步程度。同时,开展定期的问卷调查,收集学生对于课程内容、教学方法以及学习氛围的反馈意见,可以帮助学校更精准地把握学生的学习需求和兴趣点。基于这些数据和反馈,学校可以进一步提供多样化的课程设置,如增设自我管理技巧培训、时间管理课程、压力管理讲座等,以满足学生个性化的发展需求。通过这些举措,不仅能够增强学生的自我认知,还能在实践中提高他们的自我管理能力,为学生的未来职业生涯奠定坚实的基础。

3.3 注重学生自身的实践操作

我们应当高度重视实践操作在学习过程中的重要性,因为理论学习与实践操作之间存在着密不可分的联系,它们相辅相成,犹如一枚硬币的两面,共同构成了完整而丰富的知识体系。我们始终坚信,单纯的理论学习虽能为学生提供坚实的理论基础,但唯有通过亲身参与各种实践操作活动,学生才能真正地将抽象的概念和原理转化为具体的技能和经验,从而巩固和深化所学内容。因此,我们极力鼓励学生不仅要深入理解并掌握扎实的理论知识,更要勇于走出课堂,积极参与各类实践项目,通过动手实践来检验和提升自己,使理论知识与实践技能相得益彰,共同促进学生的全面发展。

例如,高职院校的学生可以参与科研项目或实验室实践,通过动手实验和数据分析,将课堂上学到的理论知识应用于解决实际问题中;学生还可以通过参与社会调研、案例分析等活动,将理论知识与社会现象相结合,深化理解。此外,我们还强烈建议学生积极参与各类社会活动和社会实践项目,如社区服务、志愿者工作、团队竞赛等,这些活动不仅能够锻炼学生的社交能力,增强团队合作精神,还能让学生在实践中学会沟通协调,解决问题,从而更好地了解自己,明确个人优势和职业兴趣。通过这些实践经历,学生不仅能够积累宝贵的经验,还能为未来的职业发展铺设坚实的道路,同时,在实践中不断挑战自我,提升自我管理能力,成为更加全面和优秀的社会人才。

3.4 注重学生自身的积极参与

学生自身的积极参与和自我培养也是提升自我管理能力的关键因素。学生应设定明确的目标,激发学习动力和提高自我管理能力,同时将长期目标分解成短期可行的目

标,以便更容易实现。

例如,学生需要养成制定时间表的良好习惯,包括学习、休息和娱乐时间,有助于提高学习效率和时间管理能力。学生可以使用电子或纸质日程表,将任务分配到不同时间段。自我监督和反思是重要的自我管理技能。学生应该学会自我监督学习进度,定期进行反思和评估,有助于他们及时调整学习策略,提高自我管理能力。情感调控技能也是必要的。学生应该学会管理情感和应对压力,通过冥想、运动、社交支持等方式来实现。高职院校可以提供情感调控的培训和资源,帮助学生更好地处理情感问题。学生应该积极寻求同学、教师、辅导员和家人的帮助和支持,有助于提高自我管理能力,并通过参与学习小组、讨论班,与他人分享经验和学习策略。

3.5 以教师的角度进行培养

在高职院校中,教师是学生自我管理能力的重要培养者。因此,教师的角度对于学生自我管理能力的培养具有重要的作用和影响。教师应该从以下几个方面进行策略的探索:

首先,教师应该注重对学生的个体差异性的分析和理解,每个学生都有自己的特点和优势,而这些特征会影响到他们的学习方式和行为习惯。教师需要了解每个学生的特点并针对其制订相应的教学计划和教学方法。同时,教师也需要注意不同年级的学生之间的差别,因为不同的年级有不同的认知水平和情感需求。通过深入地了解学生的需求和特点,教师可以更好地为他们提供个性化的教育服务。其次,教师应该建立良好的师生关系。一个好的师生关系能够促进学生的积极参与和主动思考。老师可以通过与学生交流沟通的方式了解他们的想法和感受,同时也能帮助学生树立正确的价值观和人生观。此外,教师还应鼓励学生自主学习,让他们学会独立解决问题。最后,教师应自觉优化课程的内容与形式。可以采用多种教学方法来帮助学生掌握自我管理技能,如案例分析、角色扮演、小组讨论等。

4. 结语

综上所述,自我管理能力对高职院校学生的学业和职业发展至关重要。明确的目标、时间管理、学习策略、自我监督、情感调控等因素相互交织,共同塑造学生的综合素质。高职院校学生的自我管理能力普遍存在问题,如时间管理不当、学习策略不合理、情感压力难以调控等,并

对他们的学业和生活造成挑战。为提升自我管理能力和在新形势背景下，高职教师应该要引入自我管理课程、学习策略培训，创造积极的学习环境，培养学生的自我监督和情感调控技能，有助于提升学生的自我管理水平和自我管理能力。未来，相关的研究应包括更深入的自我管理策略、跨文化比较研究及自我管理对职业发展的影响等。同时，高职院校应强化自我管理能力的培养，提供更多的支持和资源，以满足学生的需求，确保他们在学术和职业领域取得更好的成就。

参考文献：

- [1] 李丽然 . 构建学生自我管理体系：破解大规模学校管理难题 [J]. 中小学管理, 2020 (10) : 44-46.
- [2] 温耀峰 . 提升学生自我学习能力的策略 [J]. 教育理论与实践, 2020, 40 (11) : 51-53.
- [3] 邵长胜 . 大学生自我管理的机理及实现路径探究 [J]. 中国成人教育, 2022 (16) : 55-59.
- [4] 潘漫涂 . 新时代背景下中职学校学生自我管理的研究与实践 [J]. 中国职业技术教育, 2021 (2) : 92-96.