高职学生自我管理能力培养与提升策略

何家文
辽宁地质工程职业学院 辽宁省丹东市振兴区 118000

摘　要：随着社会的发展和教育的进步，高职学生的自我管理能力培养日益受到关注。本文通过对高职学生自我管理能力的内涵进行分析，探讨了培养和提升高职学生自我管理能力的重要性。结合实际情况，深入研究了当前高职学生自我管理能力方面存在的问题，并从学校教育、家庭教育、学生自身以及社会环境等多个角度提出了具体的培养与提升策略。旨在为提高高职学生的综合素质，促进其全面发展提供有益的参考和建议。

关键词：高职学生；自我管理能力；培养策略；提升途径

Cultivation and Improvement Strategies for Self-management Ability of Higher Vocational Students

Jiawen He
Liaoning Geological Engineering Vocational College, Zhenxing District, Dandong City, Liaoning Province. Postal Code: 118000

Abstract: With the development of society and the progress of education, the cultivation of self-management ability of higher vocational students has received increasing attention. This paper analyzes the connotation of self-management ability of higher vocational students and discusses the importance of cultivating and improving the self-management ability of higher vocational students. Combined with the actual situation, it deeply studies the existing problems in the self-management ability of higher vocational students at present, and puts forward specific cultivation and improvement strategies from multiple angles such as school education, family education, students themselves and social environment. It aims to provide useful references and suggestions for improving the comprehensive quality of higher vocational students and promoting their all-round development.

Keywords: higher vocational students; self-management ability; cultivation strategy; improvement approach

引言

在当今社会，人才的竞争日益激烈，具备良好自我管理能力的人往往更能适应社会的发展和变化。高职教育作为我国高等教育的重要组成部分，肩负着为社会培养高素质技术技能型人才的重任。高职学生不仅需要掌握扎实的专业知识和技能，还需要具备较强的自我管理能力，以应对未来职业生涯中的各种挑战。因此，研究高职学生自我管理能力的培养与提升策略具有重要的现实意义。

1 高职学生自我管理能力的内涵

1.1 自我认知能力

自我认知作为自我管理的基石，对高职学生至关重要。高职学生处于人生的重要成长阶段，清晰地认识自己的兴趣、爱好、特长、优势和不足，是迈向成功的第一步。当学生了解自己的兴趣所在，便能在学习和生活中有针对性地选择与之相关的活动和课程，从而激发内在的学习动力。例如，一个对绘画有浓厚兴趣的学生，可以选择参加美术社团或选修相关艺术课程，进一步发展自己的特长。认识到自己的优势，如具备良好的沟通能力或较强的动手操作能力，学生可以在团队合作中充分发挥这些优势，为自己和团队创造价值。同时，明确自身的不足也能促使学生有针对性地进行自我提升，如发现自己在数学方面较为薄弱，便可以加强数学学习，参加课外辅导或与老师同学交流探讨，以弥补不足。只有全面了解自己，高职学生才能更好地规划未来的学习、生活和职业发展方向。

1.2 自我规划能力

对于高职学生来说，具备制定合理学习计划、生活目标和职业规划的能力不可或缺。合理的学习计划能够帮助学生有条不紊地进行专业知识和技能的学习。例如，根据课程安排和自身学习进度，制定每周的学习任务，包括预习、复习、完成作业等，确保学习的系统性和连贯性。生活目标的设定则能让学生的日常生活更加充实和有意义。比如，设定每周参加一定次数的体育锻炼，以保持身体健康；每月阅读一本课外书籍，拓宽自己的知识面。而职业规划更是高职学生未来发展的关键，通过对自己的兴趣、能力和市场需求的分析，确定未来的职业方向，并制定相应的职业发展路径。

1.3 自我控制能力

自我控制能力涵盖情绪控制、行为控制和时间管理等多个方面。在情绪控制方面，高职学生需要学会在面对压力和挑战时保持冷静，避免因情绪波动而影响学习和生活。例如，当在考试中遇到难题或与同学发生矛盾时，能够及时调整心态，以理性的方式解决问题。行为控制要求学生避免冲动行为，遵守学校规章制度和社会道德规范。比如，抵制不良诱惑，不沉迷于网络游戏或吸烟酗酒等不良行为。时间管理对于高职学生同样重要，合理安排时间可以提高学习和工作效率。学生可以制定每日的时间表，明确各个时间段的任务，确保学习、休息和娱乐的平衡。

1.4 自我激励能力

自我激励是高职学生在面对困难和挫折时保持积极向上心态、激发内在动力、坚持不懈追求目标的关键能力。在学习和生活中，学生难免会遇到各种困难，如学习成绩不理想、技能掌握困难等。此时，自我激励能力能够让学生不气馁、不放弃，从失败中吸取教训，继续努力。例如，当一次考试成绩不佳时，学生可以告诉自己这只是一次检验，通过分析错题，找出自己的不足之处，制定改进计划，鼓励自己在下次考试中取得更好的成绩。在追求职业目标的过程中，自我激励也能让学生克服各种困难和挑战，始终保持前进的动力。

1.5 自我反思能力

高职学生应具备反思自己学习、生活和行为的能力。通过反思，学生能够及时发现问题，总结经验教训，不断调整自己的行为和策略，从而提高自我管理水平。在学习方面，学生可以定期回顾自己的学习方法和效果，如是否掌握了重点知识、学习效率是否有待提高等。如果发现自己在某个学科的学习方法不当，可以尝试调整学习策略，如增加预习时间、多做练习题或向老师同学请教。在生活中，反思自己的行为是否符合道德规范和社会价值观，如是否尊重他人、是否关爱环境等。通过反思不断改进自己的行为，成为一个有责任感、有担当的人。

2 高职学生自我管理能力培养与提升的策略

2.1 学校教育方面

2.1.1 加强思想政治教育

学校应将思想政治教育贯穿于整个教育教学过程中。通过开设思想政治理论课程，如马克思主义基本原理、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论等，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。同时，结合时事热点和学生实际生活，开展主题班会、讲座等活动，增强学生的责任感和使命感。例如，组织学生观看爱国主义电影，开展“我的中国梦”主题演讲比赛等，让学生在活动中深刻体会到自己作为新时代青年的责任和使命，从而提高自我管理意识，为实现自己的人生目标而努力奋斗。

2.1.2 开设自我管理课程

学校可以专门开设自我管理课程，系统地向学生传授自我认知、自我规划、自我控制、自我激励和自我反思等方面的知识和技能。课程内容可以包括心理学、管理学、时间管理、情绪管理等多个领域的知识。例如，在自我认知模块，通过心理测试、小组讨论等方式，帮助学生了解自己的性格特点、兴趣爱好、优势和不足；在自我规划模块，教授学生如何制定学习计划、职业规划和生活目标，并提供实际案例进行分析和讨论；在自我控制模块，讲解情绪控制和行为控制的方法，如深呼吸、冥想、延迟满足等；在自我激励模块，介绍如何设定目标、奖励自己和保持积极心态；在自我反思模块，引导学生学会定期回顾自己的行为和决策，总结经验教训，不断改进自己的管理方法。

2.1.3 建立完善的学生管理制度

学校应建立健全学生管理制度，规范学生的行为，培养学生的良好习惯。制度可以包括课堂纪律、宿舍管理、考试纪律、奖惩制度等方面。同时，加强对学生的管理和监督，确保制度的执行力度。例如，制定严格的课堂考勤制度，对迟到、早退、旷课的学生进行相应的处罚；加强宿舍卫生和安全管理，定期进行检查和评比；建立完善的考试诚信制度，对作弊行为进行严肃处理。此外，学校还可以设立学生自律委员会，让学生参与到学校的管理中来，提高学生的自我管理能力和责任感。

2.1.4 开展丰富多彩的校园文化活动

校园文化活动是培养学生综合素质的重要途径。学校可以开展丰富多彩的校园文化活动，如社团活动、科技创新活动、志愿服务活动等，让学生在活动中锻炼自己的自我管理能力。例如，社团活动可以培养学生的兴趣爱好和团队合作精神。学生可以根据自己的兴趣加入不同的社团，如音乐社团、书法社团、篮球社团等，在社团中担任不同的角色，学会自我管理和团队协作。科技创新活动可以激发学生的创新思维和实践能力。学校可以组织学生参加各类科技创新比赛，如大学生创新创业大赛、科技作品展览等，让学生在实践中提高自己的自我管理能力和创新能力。志愿服务活动可以培养学生的社会责任感和奉献精神。学生可以参加社区服务、环保活动、关爱弱势群体等志愿服务活动，在活动中学会关心他人、尊重他人，提高自己的社会责任感和自我管理能力。

2.1.5 加强心理健康教育

心理健康教育是培养学生良好心理素质的重要途径。学校应加强心理健康教育，帮助学生学会调节自己的情绪，提高心理承受能力，增强自我管理能力。例如，开设心理健康教育课程，向学生传授心理健康知识和心理调节方法。同时，建立心理咨询中心，为学生提供专业的心理咨询服务。心理咨询中心可以配备专业的心理咨询师，为学生提供个体咨询、团体辅导等服务。此外，

学校还可以开展心理健康宣传活动，如心理健康周、心理健康讲座等，提高学生的心理健康意识。

2.2 家庭教育方面

2.2.1 营造良好的家庭氛围

家庭氛围对学生的成长有着重要的影响。家长应营造良好的家庭氛围，关心爱护孩子，尊重孩子的个性和选择，让孩子在温暖和谐的家庭环境中成长。例如，家长可以多与孩子沟通交流，了解孩子的学习、生活和心理状况，给予孩子足够的关爱和支持。同时，家长要尊重孩子的兴趣爱好和选择，鼓励孩子发展自己的特长。在家庭中，家长要营造民主、平等的氛围，让孩子有机会表达自己的想法和意见。

2.2.2 加强与孩子的沟通交流

家长应加强与孩子的沟通交流，了解孩子的学习、生活和心理状况，及时发现孩子存在的问题，并给予指导和帮助。例如，家长可以定期与孩子进行面对面的沟通交流，了解孩子在学校的学习情况、与同学的关系、遇到的困难和问题等。同时，家长要认真倾听孩子的想法和意见，给予孩子足够的尊重和理解。在沟通交流的过程中，家长可以适当地给予孩子一些建议和指导，帮助孩子解决问题。此外，家长还可以通过电话、短信、微信等方式与孩子保持联系，随时了解孩子的动态。

2.3 学生自身方面

2.3.1 提高自我认知水平

学生应通过自我反思、他人评价等方式，提高自我认知水平，了解自己的兴趣、爱好、特长和优势，明确自己的职业方向，为自我管理奠定基础。例如，学生可以定期进行自我反思，回顾自己的学习、生活和行为，总结自己的优点和不足。同时，学生可以向老师、同学、家长等寻求他人的评价，了解自己在他人眼中的形象和特点。此外，学生还可以参加一些职业测评和兴趣测试，了解自己的职业兴趣和能力倾向，明确自己的职业方向。

2.3.2 制定合理的学习计划和生活目标

学生应根据自己的实际情况，制定合理的学习计划和生活目标，并严格按照计划执行。在执行过程中，要不断调整和完善计划，确保计划的可行性和有效性。例如，学生可以根据自己的专业课程和学习进度，制定每周的学习计划，明确每天的学习任务和时间安排。同时，学生可以制定一些长期的生活目标，如提高自己的综合素质、培养自己的兴趣爱好、参加社会实践等。在制定计划和目标的过程中，学生要充分考虑自己的实际情况和能力水平，确保计划和目标的可行性和有效性。

2.4 社会环境方面

2.4.1 营造良好的社会氛围

社会各界应共同努力，营造良好的社会氛围，弘扬正能量，引导学生树立正确的价值观和人生观，提高学生的自我管理意识。例如，政府可以通过宣传教育、法律法规等方式，引导社会形成良好的道德风尚和行为规范。同时，媒体可以通过宣传正能量的人物和事件，引导学生树立正确的价值观和人生观。此外，社会组织和企业可以通过开展公益活动、提供社会实践机会等方式，培养学生的社会责任感和自我管理能力。

2.4.2 提供社会实践机会

社会应为学生提供更多的社会实践机会，让学生在实践中锻炼自己的自我管理能力。例如，学生可以参加志愿者服务、实习、兼职等活动，提高自己的综合素质和自我管理能力。在志愿者服务活动中，学生可以学会关心他人、尊重他人，提高自己的社会责任感和奉献精神。在实习和兼职活动中，学生可以了解社会需求和职业要求，提高自己的职业素养和自我管理能力。

3 结语

高职学生自我管理能力的培养与提升是一个系统工程，需要学校、家庭、学生自身和社会环境等多方面的共同努力。学校应加强思想政治教育、开设自我管理课程、建立完善的学生管理制度、开展丰富多彩的校园文化活动和加强心理健康教育等，为学生提供良好的教育环境和培养平台。家庭应营造良好的家庭氛围、树立正确的教育观念、加强与孩子的沟通交流和以身作则做好榜样等，为孩子的成长提供良好的家庭环境。学生自身应提高自我认知水平、制定合理的学习计划和生活目标、学会自我控制、培养自我激励能力和加强自我反思等，不断提高自我管理能力。社会应营造良好的社会氛围、提供社会实践机会和加强对网络环境的监管等，为学生的成长提供良好的社会环境。只有通过各方的共同努力，才能有效地培养和提升高职学生的自我管理能力，为社会培养更多高素质的技术技能型人才。

参考文献：

[1] 谢晓婧 . 基于学生核心素养的高职教学管理改革路径研究 [J]. 公关世界 , 2024, (22): 79–81.

[2] 蔡娜 , 顾海鸥 , 张家瑞 . 全方位育人视阈下高职院校辅导员学生工作的创新与实践研究——以河北青年管理干部学院南校区为例 [J]. 河北青年管理干部学院学报 , 2024, 36 (05): 85–90.

[3] 薛冰 . 大数据下高职物流专业信息化教学对学生学习行为的研究 [J]. 智慧中国 , 2024, (09): 92–93.