

# 中职学生自我管理能力的培养

何文东

**摘要:** 中职学校作为职业教育的重要组成部分, 在为我国培养技术技能型人才中发挥了重要作用。加强对学生自我管理能力的培养, 是提升学生综合素养和能力的重要基础, 也是提升中职学校人才培养质量的重要路径。我国正处于经济结构调整和产业转型升级的重要时期, 不仅需要专业的技术技能型人才, 更需要具有职业素养和核心素养的专业人才, 这对中职教育的育人理念和育人模式提出了更高的要求。在学生自我管理能力的培养工作中秉承以学生为本的核心理念, 从管理内容、管理制度、课程设计、校企共育、家校合作、评价机制等方面不断优化调整, 切实提升学生的核心素养, 为促进中职学校的高质量发展提供助力。

**关键词:** 中职; 学生管理; 自我管理能力的培养; 人才培养

学生管理是中职学校管理系统的重要组成部分, 管理水平的高低直接影响到人才培养的质量。因此要对学生管理工作进行深入研究, 结合中职教育的育人目标, 有针对性地开展学生管理工作, 进一步提升中职学校人才培养质量与社会发展需求的契合度。就业和升学是中职毕业生的主要选择, 大部分毕业生会选择就业。在我国社会转型发展的关键时期, 学校在培养学生技能的同时, 还要加强对学生自我管理能力的培养。中职学生学习成绩和学习习惯相对较差, 对自己的约束能力和控制能力较弱, 所以在学生管理工作中, 应该加强对学生自我管理能力的培养。处于中职教育阶段的学生缺乏对事物的判断能力, 而对于毕业后即就业的学生而言, 需要具有以个人的内在力量来制约行为的能力, 减少外在环境对自己的影响。通过自我管理能力的培养, 让学生形成较强的时间观念, 提升自主学习能力, 善于对自己的情绪和心理进行调节, 能够利用自己的意识和信念对自己的行为进行约束, 切实提升学生的综合素养, 为以后的职业生涯发展奠定良好的基础。

## 一、中职学生自我管理能力的培养内容

明确自我管理培养的内容, 有利于科学合

理地制定培养策略, 切实达到预期的育人效果。中职学校学生的自我管理包括学习、生活、时间、身心健康、人际沟通和职业生涯等, 下面对这些自我管理内容进行简要概述。

### (一) 学习自我管理

学习自我管理是自我管理的重要内容, 中职学生除了文化基础课程的学习, 还要学习专业技能课程, 这些都是将来就业必须具备的基础要求。培养内容主要有按时完成学习任务, 养成良好的学习习惯, 制定明确的学习目标, 形成稳定的学习状态。学生在学习方面具备良好的自我管理能力和提升学习水平, 而且对将来的职业生涯发展也会产生积极的影响。

### (二) 生活自我管理

培养学生独立自主的生活习惯, 具备自理自立能力, 是中职学校学生管理和育人目标的重要内容。中职学生还处于成年的前期阶段, 生活上习惯于依赖家长, 参与劳动的机会较少, 自理能力较弱。在生活自我管理能力的培养中, 要培养学生掌握一定的劳动技能, 在思想上摆脱依赖家长的思维, 培养其独立解决问题的能力, 如合理规划日常费用支出, 能够独立收拾家务, 自己的衣物自己洗等。学生在生活上能够做到自我管理, 不仅会对其他方面自我管理

能力的培养提供助力，对参加工作后的独立生活也会有很大的帮助。

### (三) 时间自我管理

中职学生的时间相对于普通高中而言会宽裕很多，对课余时间的合理规划应该作为自我管理的重要内容。要让学生意识到时间分配的重要性，如果三年学习生涯结束后即就业，那么就需要在有限的时间内不断提升自己的理论知识和专业技能；帮助学生制定作息时间表，合理分配学习和娱乐时间，养成守时的好习惯。通过实现时间的自我管理，可提升学生的自我控制能力，养成良好的时间管理观念，会使学生受益终身。

### (四) 身心健康自我管理

促进学生身心健康发展是教育教学顺利开展的基础保障。中职学生正处于身心发展的关键时期，要帮助学生养成正确的身心健康自我管理能力。在身体健康方面，让学生养成健康的饮食习惯，通过体育锻炼提升身体素质。在心理健康方面，通过心理健康课程帮助学生学会情绪调节，找到释放压力的正确方式，培养学生积极乐观的心理状态。学校可以加强对学生心理健康状态的监视，发现问题及时采取干预措施。通过培养学生在身心健康方面的自我管理能力，使其以更加积极饱满的状态投入学习和生活中。

### (五) 其他自我管理内容

除了以上所述自我管理内容，还应该培养学生在道德、人际交往和职业生涯等方面的自我管理能力。处于中职阶段的学生在道德认知上的标准较为模糊，学校要帮助学生形成正确的价值观和人生观，使学生的道德认知标准与社会发展相适应，形成道德自律，实现知行合一。人际交往是学生在学习和生活中必须具备的能力，学校要让学生意识到人际交往和团队合作的重要性，正确处理自己与他人之间的关系，营造融洽和谐的交际氛围，为学生升学或者就业做好充足的准备。升学或者就业是中职学生面临的重要选择，在自我管理教育教学工作中，要帮助学生对自己的能力和发展方向有正确的认知，然后帮助学生让其根据自己的爱好和能力等进行职业生涯规划。

## 二、中职学生自我管理能力的培养策略

### (一) 转变管理理念，完善管理制度

在传统的学生管理工作中，教师一般都扮演管理

者的角色，对学生的各种行为进行管理和约束，这种方式往往会引起学生的抗拒，自我管理效果不佳。在新的时代背景下，中职学校应该转变教育理念，注重以学生为本的教育原则，从管理者、领导者的角色转变为指导者、引导者。充分发挥学生的主观能动性，让学生成为自我管理的主体。观念的转变是学生实现自我管理的基础，在此基础上，构建合理的管理制度，为自我管理工作的开展提供保障。管理制度要民主化，应该充分听取学生的意见，让学生可以更好的执行大家共同制定的制度。以民主的方式制定的管理制度，可增强学生的信服感，同时也体现了以人为本的理念，有利于学生自我管理能力的培养。完善的规章制度可为学生培养自我管理能力的提供依据，也能够对学生的行为进行监督，在潜移默化中提高学生的自我管理能力。

### (二) 开设校本课程，厘清自我管理体系

自我管理能力的培养是一项系统工程，虽然很多学生知道自我管理的重要性，但是在具体实施的过程中，由于意识和能力有限，不知道具体应该怎么做才能够达到理想的效果。学校可针对学生自我管理开设校本课程，将自我管理的内容以课程的方式呈现出来，为培养学生的自我管理能够明确方向和方法。课程设计可将自我管理的现状作为切入点，然后针对中职生的身心发展特点和职业教育的特殊性，融入职场元素，有针对性地向学生介绍自我管理的相关技能和办法。可通过情景教学法、案例教学法、合作探究等形式开展教学，同时可举办相应的主题活动，让学生在实践中体验提升自我管理能力。通过系统的学习，可以让学生对自我管理有更加清晰的认知，进而促进自我管理能力的提升。

### (三) 实行全员导师制，构建全员育人格局

学生的自我管理作为学校教育教学的重要内容，班主任承担了大量的工作任务。为了提升自我管理培养效率，应该构建全员育人模式，形成以班主任为核心，全体在编教师共同参与的育人格局，实现全员导师制。学校的领导干部要做好模范带头作用，以自己的言行为学生树立榜样。加强对所有教师的培训工作，要充分意识到培养学生自我管理的重要性，对于培养学生自我管理应该包括哪些内容，可通过哪些方式和技巧达到自我管理教育的目的等。要增强全体教师的责任感。在保持班级管理建制的基础上，可根据教师

和学生的数量给每位导师合理分配若干名学生，针对学生的学习、生活、身心健康等方面给予全面、全过程、全方位的指导，进而有效提升学生自我管理培育效率。全员导师制的实施，可减少班主任的压力，还能够充分发挥每位教师的能力，给予学生更加全面而深入的指导，为优化学生自我管理培养创造良好条件。

#### (四) 校企协同育人，提升自我管理效率

校企合作是职业教育较为典型的教学模式。中职学校可以充分发挥企业在学生管理中的作用，以增强校企协同育人的积极性。由企业专业人士与学校教师共同开展教学，以有效弥补双方在“教”和“做”方面存在的不足。企业教师利用企业的真实案例为素材开展实践教学，可提升学生学习的积极性，同时向学生讲述工作过程中的经验以及趣闻趣事，能够帮助学生对企业有进一步的认识，同时为学生以后进入工作岗位提供宝贵的经验。对于实行现代学徒制的学校而言，以师傅带徒弟的形式对学生的职业技能进行指导，成为学生的人生导师，可显著提升学生的技能水平。同时，企业的带教师傅还会对学生的生活、心理及职业生涯等方面给予指导，从更加现实的角度帮助学生学会自我管理。在学生到企业顶岗实践锻炼的过程中，学生对企业的工作环境和岗位职责会有进一步的认知，更加明确自己职业生涯的发展方向，为学生进入职场做好铺垫。学生在企业顶岗实践的过程中，真实的企业环境和岗位要求会无形中对学生的行为和意识产生约束性，从而帮助学生快速提升自我管理能力。

#### (五) 家校共育，提升自我管理质量

学生自我管理能力包括内容较多，要想取得较好的效果，还需要学校和家庭的共同努力。学校要做好家校共育的宣传工作，让家长认识到培养学生自我管理的重要性，能够与学校共同配合，加强对学生的管理和引导。学校可通过线下、线上等多种方式向学生家长传递培养学生自我管理能力的办法，对家庭教育给予科学的指导，深化学校与家长之间的沟通，方便双方掌握学生在学校和家庭的状况，并及时就管理策略进行调整。家长和孩子的相处时间最长，家长的言行对孩子会产生很大的影响，为了充分发挥家长在学生自我管理能力培养中的作用，应该创新教育方法，让家长积极参与到学生的自我管理中来。家长既要为孩子树立良好的榜样，又要从生活细节中帮助孩

子养成良好的行为习惯，在培养学生的自我管理能力中发挥重要作用。

#### (六) 构建评价机制，提升自我管理成效

建立完善的学生行为评价体系，对自我管理工作的开展进行评价和监督。促进评价内容多样化，将自我管理的相关内容纳入评价体系，全面呈现学生的自我管理水乎，确保学生平时的外在表现与内在成长相统一，避免出现为了取得好的评价结果而刻意伪装的现象。推动评价主体多元化，通过教师评价、家庭评价与企业评价，全面反馈学生自我管理能力的养成效果。通过学生自评和学生互评，让学生意识到自己是管理的主体，并且在自评和互评的过程中能够进一步对自己的行为进行深入的反思，为自我管理能力的培养提供助力。为了更加真实而全面地反映学生的自我管理能力，可为学生建立成长档案，对学生的成长轨迹进行记录，以动态评价的方式督促学生成长。评价体系的构建，一方面可以展示出学生自我管理的成效，另一方面可以为学生自身和教师提供参考的依据。通过评价结果，让学生感受到自己成长和进步，同时也发现自身的不足然后进一步提升自己的自我管理能力。

强化学生自我管理能力培养，是推动中职教育发展的重要突破口。中职学生在学习动机、情感及意志个性等方面相对较差，这是学生管理工作面临的重要难题。在新时代背景下，中职学生管理工作应该改变传统模式，要注重学生的个性化成长和全面发展，加强学生的自我管理能力培养，提升学生的自我控制能力，这些对于优化学生培养质量具有重要意义。在学生自我管理能力培养的过程中，还需要学校、行业、家庭等多方面力量的协同配合，为提升中职学校人才培养质量保驾护航。(作者单位系泰国格乐大学)

#### 参考文献

- [1] 武亚. 基于职业生涯规划理念的高职生自我管理能力提升方案探究[J]. 济源职业技术学院学报, 2022, 21(1): 29-33.
- [2] 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.
- [3] 崔波, 邢杰. 新时代职业教育背景下学生管理工作的对策探讨[J]. 发明与创新(职业教育), 2021(2): 146, 150.
- [4] 姚则会. 大学生自我管理: 目标愿景、体系建构与路径选择[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2022(9): 156-160.