

# 强化高中生自我管理效能的路径探索策略

胡慧洋

(茂名市第十六中学, 广东 茂名 525000)

**摘要:** 当前, 高中生在自我管理方面存在明显不足, 如学习目标模糊、时间管理能力不强、自律性差等问题, 直接影响了他们的学业成就和心理健康。本文旨在挖掘和总结有效的教学与教育管理策略, 以提高高中生的自我管理效能。通过理论与实践相结合的方式, 本研究提出了一系列切实可行的策略, 同时也期望能启发更多教育工作者关注并行动起来, 共同促进高中生能力的全面发展。

**关键词:** 高中生; 自我管理效能; 策略探索

在当今社会迅速变迁的宏观背景下, 高中生所承受的学习和生活压力日趋严峻。这种压力不仅源于对学术知识的深度追求和广度拓展, 更在于如何有效管理自我以应对日益复杂多变的环境。部分高中生在设定学习目标、管理时间以及培养自律能力等方面呈现出明显的短板。因此, 深入研究并探讨如何切实提升高中生的自我管理效能, 不仅对学生个人的全面发展具有至关重要的意义, 同时也对提升整体教育质量、优化育人机制具有显著的实践价值。

## 一、自我管理效能的理论分析

### (一) 自我管理效能的定义

自我管理效能, 简称自我效能, 是指个体在特定情境下, 对自己能够组织、执行和完成特定任务或活动的信念和预期。这种信念不仅包括对行为过程的控制感, 还包括对行为结果的预测和信心。自我效能是个体对自身能力的一种主观评价, 这种评价基于过去的经验、他人的反馈以及自我认知等因素。自我管理效能并非一般性的能力评价, 而是针对特定任务或情境的。不同任务或情境下, 个体的自我管理效能可能存在差异。自我管理效能并非一成不变, 它随着个体经验、技能和知识的增长而发生变化。自我管理效能是高中生在应对学习、生活压力时的重要心理素质。通过提升自我管理效能, 高中生可以更加自信地面对挑战, 更有效地管理自己的时间和资源, 从而实现个人全面发展。

### (二) 自我管理效能与高中生发展的关联

#### 1. 自我管理效能与学业成就

当高中生展现出高度的自我管理效能时, 他们倾向于设定明确且具有挑战性的学业目标, 并精心制定实现这些目标的具体、可操作的学习计划。他们能够高效地执行这些计划, 定期评估进度, 并在需要时灵活调整策略, 从而在学术表现上取得显著成果, 包括在考试和课程作业中取得优异成绩。自我管理效能高的高中生擅长根据不同学科和任务的要求, 精心挑选和运用适当的学习策略, 例如记忆增强技巧、时间管理原则和资源优化利用等。他们能够根据任务的复杂性和个人特点, 灵活调整学习方法, 以此

提升学习效率和效果。

#### 2. 自我管理效能与心理健康

自我管理效能高的高中生通常能够有效地识别和理解自己的情绪, 采用适当的方式加以调节。他们较少遭受情绪问题的困扰, 如抑郁、焦虑等, 这有助于维护其心理健康和幸福感。这些学生在面对生活和学习中的压力时, 能够采取积极的态度和方法进行处理, 如运动、倾诉、时间管理等。他们较少采用消极的应对策略, 如逃避、自责等, 从而减轻了压力对心理健康的负面影响。具备高度自我管理效能的高中生往往对自己有更积极的评价, 具有更强的自尊和自信。他们能够从失败中恢复并继续努力, 这种韧性和自我价值感是维护心理健康的重要资源。

#### 3. 自我管理效能与社会适应

自我管理效能高的高中生在人际交往中更加主动、合作, 善于解决冲突, 建立和维护良好的同伴关系。他们的社交技能和团队协作能力得到了提升, 这有助于他们在社会中更好地融入和适应。这些学生对学校的规章制度和要求有清晰的认识, 能够遵守纪律, 积极参与学校活动。他们与老师和同学建立了积极的关系, 对学校有较强的归属感, 这有助于提高他们的学校适应性。具备高度自我管理效能的高中生在面临未来职业和教育选择时, 能够根据自己的兴趣、能力和市场需求做出明智的决策。他们能够为实现长期目标而制定具体的行动计划, 并持续努力, 有助于他们在未来的学习和职业生涯中取得成功。

## 二、高中老师在强化自我管理效能中的角色

### (一) 作为引导者

高中老师在强化学生自我管理效能中作为引导者的角色至关重要。他们通过课堂教学和日常互动, 不仅传授学科知识, 更致力于培养学生的自我管理意识和能力。科任老师积极向学生灌输自我管理的重要性, 强调它在个人成长和未来成功中的核心地位。他引导学生深入思考自我管理在日常生活中的实际应用, 如有效的自我管理、明确的目标设定以及健康的情绪调节等。这种引导使学生能够逐渐意识到自我管理对提升学习效率和实现个人潜能

的重要性。

老师通过多样化的教学手段和方法，帮助学生形成正确的自我管理观念。

老师根据学生的个体差异和需求，提供个性化的自我管理指导和建议。深入了解学生的特点、优势和不足，针对学生的具体问题，如时间管理困难、情绪调节问题等，给予具体的指导和建议。例如，老师可以教授学生如何制定合理的时间表、如何优先处理重要任务，以及如何运用有效的情绪调节方法，如深呼吸、冥想等，来缓解压力和改善情绪。

### （二）作为监督者

作为监督者，老师不仅关注学生的学业成绩，更重视学生在自我管理方面的表现和发展。

高中老师通过设定明确的自我管理目标和标准，引导学生建立自我管理意识。他们要求学生制定学习计划、时间管理表等，以确保学生能够有序、高效地安排自己的学习和生活。老师定期检查学生的自我管理情况，确保学生按照设定的目标和标准进行自我管理和自我监督。

高中老师通过课堂观察和日常交流，监督学生的自我管理行为。他们关注学生的时间利用情况、任务完成情况、情绪状态等，及时发现问题并给予指导。老师会与学生进行个别交流，了解学生在自我管理方面遇到的困难和挑战，并提供具体的建议和支持。通过持续的监督，老师能够帮助学生形成稳定的自我管理习惯，提升自我管理效能。

作为监督者，高中老师还会与家长合作，共同监督学生的自我管理情况。他们与家长保持密切联系，及时沟通学生的自我管理表现和进步情况。老师会向家长提供有关自我管理的建议和指导，帮助家长了解如何支持和协助孩子进行自我管理。通过家校合作，老师能够更全面、有效地监督学生的自我管理行为，促进学生在自我管理方面的全面发展。

### （三）作为激励者

作为激励者的高中老师，深知学生的个人成长和成功离不开良好的自我管理能力和。通过精心设计的课程内容和活动，引导学生认识到自我管理在个人发展中的重要性，激发学生的自我提升意愿。通过生动的案例和实例，老师向学生展示自我管理如何帮助他们在学业、生活和未来职业中取得更好的成绩和表现。

他们不仅关注学生的学术表现，更关注学生的内在需求和动机。通过个性化的指导、正面的反馈和适时的奖励，老师鼓励学生制定明确的目标，培养自律和坚持的品质，以及应对挑战和困难的能力。他们鼓励学生设定自我管理的短期和长期目标，并提供具体的行动计划和策略，帮助学生逐步实现这些目标。他们引

导学生关注自己的行为 and 思维模式，帮助他们识别并克服自我管理中的障碍和挑战。通过定期的自我评估和反思，学生可以更加清晰地了解自己的优点和不足，从而有针对性地提升自己的自我管理能力。

## 三、强化高中生自我管理效能的路径探索

### （一）明确自我管理的重要性与目标设定

明确地向学生阐述自我管理能力在个人学业、生活以及未来职业发展中的重要性，使学生认识到自我管理不仅是学习的一部分，更是实现个人目标、提升综合素质的关键。帮助学生将长期目标分解为短期目标，制定具体的行动计划。例如，一个长期目标是提高数学成绩，短期目标可以是每周完成一定数量的练习题，每月进行一次模拟考试等。定期与学生进行目标反馈与调整。鼓励学生回顾目标完成情况，分析成功或失败的原因，并根据实际情况调整目标或行动计划。

### （二）教授时间管理与自我规划技巧

向学生明确时间管理的重要性，并解释时间管理的基本概念，如“时间效率”“优先级”等。教授具体的时间管理方法，如番茄工作法，即每25分钟集中工作，然后休息5分钟，每完成四个“番茄”后进行长时间休息。这种方法有助于学生集中注意力，提高学习效率。比如十五分钟工作法，介绍每十五分钟为一个工作小隔断的方法，让学生在短时间内高效完成任务，减轻学习压力。

将长期目标拆解为短期、可操作的任务。每个任务都应该具有明确的时间表和完成标准，以便于学生跟踪进度和评估效果。教授学生如何根据任务的紧急性和重要性进行排序，确保优先完成重要且紧急的任务。指导学生制定详细的行动计划，包括每天、每周、每月的具体安排。计划应该具有灵活性，以便于应对突发情况。

## 四、总结

在探索强化高中生自我管理效能的路径过程中，我们不难发现，这不仅仅是一个技能学习的过程，更是一个关于自我认知、自我驱动和自我实现的过程。强化高中生的自我管理效能需要长期的坚持和努力，教育者需要持续关注学生的进步和问题，提供必要的指导和支持。

### 参考文献：

- [1] 刘志铭. 强化高中生自我管理效能的路径探索 [J]. 颂雅风, 2020 (12): 66.
- [2] 朱秋红, 贡和法. 以素养培育为导向的高中生学习效能提升路径研究 [J]. 江苏教育研究, 2019 (32).
- [3] 张金宝. 学生自我管理在初中班主任管理中的实践路径探索 [J]. 学周刊, 2023 (27): 160-162.