

# 中职生自我管理能力提升策略

卜冬梅

(山东水利技师学院, 山东 淄博 255130)

摘要: 随着职业教育改革深入, 中职生自我管理能力提升应得到教师的进一步关注。为提升中职生自我管理能力, 教师要积极引入新的育人理念、教育方式, 以此更好地引发中职生自我管理主动性, 加深他们对自我管理知识的理解 and 应用水平, 提升育人质量。鉴于此, 本文将针对中职生自我管理能力提升展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 中职生; 自我管理能力; 提升策略

## 一、中职管理现状分析

现阶段, 中职生在社会上存在“不被重视”的情况, 这就导致他们与同龄高中生在心态上出现了较大差异。同时, 由于家长对中职院校的理解较为片面, 认为孩子上中职院校就是学习不好, 就不是“好孩子”, 在此错误认知下, 中职生的心理状态变得愈发不平衡。长此以往, 很多中职生逐渐变得不自信, 不愿意和他人展开深入交流, 无法对自己的社会角色进行定位, 心理素质变得较为低下, 极大影响了他们的身心健康成长。同时, 部分中职生对周围事物抱有一种敌对态度, 行为、心态上存在一定的反复性, 这对教师开展中职生自我管理课教育产生了极大不良影响。

此外, 部分教师在开展管理工作时, 常会采用刚性管理, 在中职生犯错时, 他们会对其实施严格惩罚, 以此让中职生屈服, 这样虽在短期内有一定效果, 但从长远发展角度来看, 对中职生的成长并无益处, 对提升管理效果也收效甚微。长期的激进式管理可能会引发中职生与教师间的纠纷, 最终为管理工作的开展带来极大不良影响。在班级中, 部分教师会将中职生分为三六九等, 只会关注“好学生”, 对“差生”的关注极为不足, 这也是影响中职管理效果的重要因素。

## 二、学生自我管理概述分析

所谓的中职生自我管理, 一般是指中职生在日常的学习、生活中, 自己管理自己, 并结合相应的教育目标、培养目标, 对个人的思想、行为展开合理调控, 并逐渐完善自身行为、思想的一种过程。中职生通过自我管理, 能够实现更高水平的自我服务、自我教育。对于中职生认识真实自我、认清自身角色; 做好时间管理、计划管理; 建立自信、保持理性、避免负面情绪, 培养良好心态, 养成良好习惯, 提高自律能力, 保持自我反省, 不断自我提升更好规划未来均有良好帮助。简单来说, 中职生自我管理就是在一定范围内实现自治, 独立处理一些事情。但是, 由于中职生存在一定的特殊性, 若是教师未能对其展开有效指导, 其自我管理效率和质量将难以得到有效提升。为此, 当中职生开展自我管理时, 教师不能放手不管, 而应通过合理地统筹、规划, 让中职生明白自身行为的后果, 对班级中的问题、矛盾展开适当调节, 这样方可保证中职生自我管理水平的进一步提升。

## 三、中职生自我管理能力提升策略

### (一) 组建专职师资队伍, 打下能力提升基础

若想提升中职生自我管理能力, 必须要重视对优质师资队伍的构建, 这样方可中职生自我管理水平的提升打下坚实基础。一般来说, 中职生对自我管理教师的认可度要比兼职教师高, 在日常的管理中, 自我管理教师更懂得关爱、规范化管理学生。为此, 中职院校要重视对专职师资队伍的构建, 以此促使中职生自我管理能力的进一步发展。

在实践中, 中职院校可以招聘一些具有心理学、管理学背景的人才担任教师或从优秀辅导员中选取人才, 这样可以为中职生实现自我管理提供有力指导。此类教师具备较强的知识系统性, 能够结合中职生的实际情况, 合理规划自我管理课程的教学内容、路径, 对发展中职生的自我管理能力有极大促进作用。我校由退伍军人和应届大学生组成的辅导员队伍激活了学生管理的灵活性和规范性, 极大提高了管理质量和学生的自我管理效能。此外, 对于本校的自我管理教师, 中职院校可定期开展一些专项培训, 以此拓展教师的知识储备, 并结合一些学生自我管理的问题, 组织教师展开研讨活动, 以此进一步深化他们对自我管理知识的理解和应用水平, 为后续教学工作的开展打下坚实基础。不仅如此, 中职院校还可邀请一些自我管理行业的专家、学者到校举办演讲活动, 并让教师、中职生都参与进来, 这对提升自我管理师资队伍的综合水平有极大促进作用。

### (二) 加强心理健康教育, 构建健康成长氛围

自我管理与心理健康的关系十分密切, 其内容涉及自我认知、情绪管理、习惯与自律、时间与计划、自省与提升等诸多内容。因此, 若想提升中职生自我管理能力, 必须要重视对学生开展更为有效的心理健康教育, 这样方可为后续中职生自我管理能力的进一步发展打下坚实基础。为此, 我们应首先为中职生构建一个良好的环境, 以此对学生的心理、行为展开影响, 让他们更为主动地参与到自我管理知识探究中, 助力自身获得更全面发展。

此外, 中职院校应重视对教师开展心理健康教育, 这样教师方可更有效地针对中职生出现的各类问题, 提供引导型服务, 实现学生、教师心理健康水平的共同发展。此外, 结合中职生常见的心理问题, 我们可以制定明确的教学计划, 以此帮助中职生更好地认清自己, 摆脱自卑、厌学等不良心理, 促使其更全面发展。

例如, 在讲解“认清自身角色”这部分知识时, 我们可以组织一个小组探究活动, 让中职生通过讨论的方式认清自己, 进而找到自身问题, 为之后的自我管理指明方向, 提升自我管理效率。在活动中, 我们可以对中职生提出这样一个问题: “同学们, 你们未来想成为怎样的一个人? 若是实现这一目标, 现在需要具备什么样的品质和特长?” 而后, 给学生一段时间, 让他们结合问题展开思考。在中职生讨论结束后, 我们可以邀请部分学生上台分享自己的感悟, 以此提升教学效果。在这一过程中, 学生需要和他人展开交流、沟通, 这样会逐渐使其自卑、内向的心理问题消弭于无形, 从而提升中职生的心理健康水平。此外, 通过此方式, 能够营造出一个助力学生健康成长的良好氛围, 对增强其心理健康水平有极大促进作用。

### (三) 引导学生认识自己, 引发自我管理主动性

若想提升自我管理能力, 中职生首先要做到的是正确认识自

己,这样方可明白自己的缺点在哪里,从而找到自我管理的方向。从这里我们可以明白,中职生的主体意识、自我意识,是他们开展自我管理的前提,只有这样,中职生才能对自己的行为、思想作出一个客观、清醒的认知,并对照学校、社会的相应要求,完成自我评价与反思,调整自己的行为模式和思维习惯,最终找到一个有利于自己发展、符合社会进步需求的平衡点。

自我管理活动具有非常强的主观性,为提升中职生自我管理能力,必须要从他们的知识储备入手,这样中职生才能更好地将理论转化为现实,更为客观地分析自己的行为、思想,将知识作为磨砺自己的试金石。自我管理能力是一个人成功的基础,中职生未来发展的成就与自我管理能力的高低有非常紧密地联系。实际上,一个人的成功并不单单由智商决定,其情绪、性格也发挥了极为重要的作用,只有保证智商与情商结合,方可获得成功,而这一切的基础就是自我管理能力。

为此,我们要引导学生正确认知自己,只有让他们看到自身不足,方可使其更为主动地参与到自我管理中,从而实现“见贤思齐”。在日常授课中,我们可以借助信息技术手段,引导学生通过匿名聊天的方式沟通,这样能够让中职生从不同层次、角度了解自身情况,通过将他人眼中的自己与自己眼中的自己进行对比,找到自我认知的缺陷,从而实现个人素养、能力的查漏补缺,提升自我管理能力。

#### (四) 创设自我管理舞台,完善能力培养体系

为增强中职生的自我管理能力,必须要为其搭建一个自我管理舞台,这样方可帮助中职生逐渐转变以往的行为模式、思维习惯,从而使其形成一套较为完善的能力培养体系。我们都知道,成功的教育秘诀在于给予学生充分的尊重,为此,我们要积极转变固有的教育理念,以更为科学的发展观、教育观培养人才,帮助学生树立明确、积极、向上的人生目标,增强他们的自主学习动力,使其能够正确认识自我,形成较强的自尊心、自信心。此外,我们要善于发现中职生的微小进步,在班级建设、管理中充分信任中职生的能力,为他们搭建一个自我管理的舞台。

例如,在讲授“学会管理情绪”这部分知识时,我们可以鼓励学生以此为主题,开展一个班会活动,让中职生在班会上分享自己管理情绪的小妙招。在实践中,中职生可自行组织班会,让他们自主完成会场布置、资料搜集等活动,以此为其构建一个自我管理的舞台,完善其自我管理能力。

#### (五) 明确个人奋斗目标,提升自我管理能力

中职生之所以自我管理能力不足,究其原因在于缺乏坚定的意志和明确的奋斗目标。因此,若想提升中职生自我管理能力,必须帮助其树立一个明确的个人奋斗目标,这样方可让中职生结合目标调整自身行为,将自己引入到一个正确的道路上,激发自身的主观能动性。部分中职生对未来较为迷茫,这就需要我们结合中职生的特点,利用班会等方式,引导中职生结合自己的实际情况,制定一个明确的学习计划,并以此为基准,树立一个奋斗目标,为其之后的就业指明前进方向。通过此方式,中职生将会更为高效地展开自我约束、自我管理,这对其自我管理能力的提升有极大助力作用。

现阶段,中职生的就业形势喜忧参半,为了让他们有更好的就业机会,中职院校除了要重视对其开展专业知识的教学,还应关注其心理健康、综合素养、职业道德层面的发展。通过提升中职生的自我管理能力,能够让他们逐渐养成良好的道德品质,形成一个较为阳光的心态,在不断学习知识的过程中,找到自己的

人生定位,从而在正确的方向上披荆斩棘,积累自我管理经验,进而获得更全面发展。从这里可以看出,明确的自我奋斗目标对中职生自我管理能力的提升有极大促进作用。

#### 四、总结

党中央国务院高度重视技能人才队伍建设。技能人才是我国人才队伍的重要组成部分,也是实施人才强国战略、就业优先战略和创新驱动发展战略不可或缺的支撑力量。培养高素质劳动者和技术技能人才,对于迈入新时代,培育新动能,实现经济社会高质量发展具有十分重要的现实意义。党的十九大报告提出要建设知识性、技能型、创新型劳动者大军。2018年国务院下发的《关于推行终身职业技能培训制度的意见》中,明确提出要“强化工匠精神和职业素质培育”。加强通用职业素质课程建设,特别是自我管理课程,是弘扬劳动精神、劳模精神和工匠精神,促进学生养成良好职业素质的有效途径。通过加强此通用素质课程,促进了学生养成良好的职业习惯,强化了“德技同修、工学结合”育人机制,落实了立德树人的根本任务,提高了技能人才培养质量。自我管理是在职业活动中所表现出来的最关键、最核心的综合品质和能力,是从业人员的理想信念、职业基本意识、职业能力、职业知识等方面的综合体现。通过此公共课的系统学习和专业课程的情境应用,从而在学生职业素养上形成双管齐下的叠加效应。自我管理应以学生为主题进行教学设计并安排教学活动,强化学生通用职业能力的培养。应表现出以下几个鲜明特点:

第一,以学生需要为中心。帮助学生明确学习目标,确立养成途径,最终适应岗位和适应职业发展。通过引领学生自主探究和时间,获得价值体验,在行动中内化观念、意识和知识,逐步掌握方法,增强能力,提升素质。

第二,以职业发展为核心,目标设定、模块架构、教学实施和学习评价均指向帮助学生获得更好的职业发展,为学生就业、转岗、创新创业提供支撑,满足学生职业发展的素养要求。

第三,以能力培养为中心。坚持以能力本位、问题导向为原则,教师不向学生灌输不必要的概念性、理论性知识,尽量避免生硬的理论阐述。聚焦解决职业活动中的实际问题,将知识传授与能力训练相结合,重在培养学生的通用职业能力。学生通过实践过程和结果有机融合,相互促进。

综上所述,若想提升中职生自我管理能力,我们可以从组建专职师资队伍,打好能力提升基础;加强心理健康教育,构建健康成长氛围;引导学生认识自己,引发自我管理主动;创设自我管理舞台,完善能力培养体系;明确个人奋斗目标,提升自我管理能力等层面积极探索,促使中职生的自我管理能力提升到一个新的高度,为其后续更发展提供助力,进而使其成长为符合时代要求、满足社会建设期待的优质综合型人才。

#### 参考文献:

- [1] 李涵. 心育视角下中职生自我管理能力的现状、影响因素及干预措施研究 [D]. 青岛大学, 2021.
- [2] 中琳. 新时代背景下中职学生自我管理的对策 [J]. 现代职业教育, 2020 (42): 160-161.
- [3] 孙梅. 心理健康主题班会提高中职生自我管理素养的切入点和策略 [J]. 现代职业教育, 2020 (11): 14-15.
- [4] 柏红永. 中职生自我管理能力提升的探索 [J]. 现代职业教育, 2017 (11): 179.