

当代大学生自我管理教育路径探析

钱春梅, 韩梦成, 丁鸿睿

(安徽工业大学 能源与环境学院, 安徽 马鞍山 243032)

[摘要]大学生自我管理是当代大学生教育的重要内容, 主要包括目标管理、时间管理、修养管理、技能管理以及健康管理。做好大学生自我管理教育工作, 需要让学生充分认知自我管理的重要性, 需要结合大学生自我管理的各项内容有针对性地指导学生, 需要充分利用各类途径强化和督促学生进行自我管理。

[关键词]当代大学生; 自我管理; 教育路径

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2017.02.030

[中图分类号] G64

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2017)02-095-04

充分调动大学生的积极性和主动性, 引导他们自我教育、自我管理、自我服务, 是我们加强和改进大学生思想政治教育的重要原则之一。^[1]大学生自我管理, 是在适应学校主环境的条件下充分发掘自身、学校及社会环境的各种资源, 并加以充分利用, 最大限度地实现把自己培养成为适应社会发展需要和满足个人需求的优秀大学生人才的目标活动。^[2]自我管理是当代大学生必备的素质, 大学生自我管理主要包括目标管理、时间管理、修养管理、技能管理、健康管理, 要求大学生重视并践行。通过有效的自我管理, 学生可以更好地把握学习和生活的方向, 自我管理是大学生成长成才的重要保障, 也是当代大学生教育的重要内容。

一、当代大学生自我管理现状分析

目标管理方面, 目标管理主要包括确立目标和实践目标, 对于不少当代大学生而言, 所制定的学习和奋斗目标不在少数, 但真正能够实现的却不多, 究其原因, 没有制定出合理可行的长期及短期目标, 一方面, 目标过高或过低, 不能很好地认识自我、给予自己准确的定位, 或所制定的目标没有明确的量化标准, 目标笼统模糊, 不够细化, 缺乏执行力; 另一方面, 在为实现目标奋斗的过程中, 不能定期检查目标的实施情况, 缺乏反思和反馈, 或在遇到困难时不能保持乐观积极的心态, 缺乏自信, 不能勇敢地迎接挑战, 战胜困难, 战胜自己, 最终获得成功。

时间管理方面, 当代大学生时间浪费的现象普遍存在, 如漫无边际地上网, 不专心听课等, 他们缺乏时间管理的意识和能力, 时间计划性弱, 作息时间安排不合理, 作业突击, 考试突击, 部分学生不能合理分配社团工作和学习时间, 社会工作过多。

其中, 拖延作为无形的时间窃贼, 在不少大学生身上都存在, 表现为对一些可以完成的任务加以推迟而不及完成, 或对自己缺乏控制力, 不能克服惰性, 总是一拖再拖, 或缺乏面对困难的勇气和毅力, 始终不能下定决心跨出第一步。

修养管理方面, 近几年来, 大学生的诚信接连遭到质疑, 考试作弊现象屡屡存在, 一些大学生依靠助学贷款完成学业, 在毕业工作后有偿还能力的条件下仍迟迟不还贷款。诚乃做人之本, 信为立业之基石, 大学生的诚信教育有待进一步加强。作为过着集体生活、以后终将走上社会的大学生, 在自我管理上严己宽人、恪守公德、责任感强等的重要性不言而喻, 只是很多时候诸如“己所不欲, 勿施于人”这些道理我们的大学生们都明白, 但在实际生活中却未必都能很好地将其贯穿始终。

技能管理方面, 大学里确实有那么一部分学生, 在大学期间能够很好地学习专业知识, 积极考取各类证书, 并充分利用各种平台锻炼自己的人际交往能力、沟通能力、竞争力等, 具有很强的技能管理能力。然而对于更多的学生, 技能管理方面总存在这样或那样的欠缺, 不能均衡发展, 有的学生很好地锻炼了自己的能力, 却疏于专业知识的学习; 有的学生擅长于考试, 却对专业技能掌握甚少; 有的学生偏科现象严重, 对于一些劣势学科自暴自弃; 有的学生恍惚结束了大学生涯, 期间始终浑浑噩噩, 一无所获。

健康管理方面, 近年来, 大学生请病假并不少见, 在 800 米、1000 米长跑体能测试中, 也常有学生跑完后身体各种不适, 体质有待增强。大一大二年级开设体育课作为必修课程, 尚可保证一定的户外运动时间, 除此之外, 有部分学生或坚持跑步, 或热爱某项体育运动, 并将其发展成为一种调节和

[投稿日期] 2017-02-26

[基金项目] 安徽工业大学大学生思想政治教育研究课题(辅导员专项)辅导员工作精品项目(编号: 2015syz008); 2016-2018年安徽省高等教育振兴计划思想政治教育综合改革计划立项建设项目(编号: Szzg.jh1-2-2016-5)

[作者简介] 钱春梅(1989-), 女, 江苏泰州人, 助教, 硕士, 研究方向: 大学生思想政治教育、心理健康教育与就业指导。

发泄途径,但还有部分学生则越来越“宅”,很少进行锻炼。此外,大学生整体心理承受能力不强,且在入学适应、学习、人际交往、恋爱与性、求职择业及个人发展、个性及情绪等方面,易出现相应的心理问题。

二、如何做好大学生自我管理相关教育工作

(一) 让学生充分认知自我管理的必要性

大学阶段是大学生迈入社会前提升自我的关键时期,是一生中增长技能、积蓄能量的重要时期。好的自我管理可以让学生在大学期间全面发展,快乐而充实,更重要的是,我们可以将自我管理内化转换为学生的自我需求^[3],而一些好的习惯的养成可以让学生受益终身。学生成功的基础在于好的目标管理,有了明确的目标,学生才能够找到前行的动力;学生想要学到更多的本领和能力,就必须进行科学高效的时间管理,通过主动规划时间,提高时间的利用率,学习生活的效益将会大大提高;此外,良好的个人修养,高尚的品格,好的技能,健康的体魄,对于学生的成长都是十分必要的,也是用人单位的重要考核标准。

自我调控作为自我管理的一项要素,是指为了达到预定的目标而自觉调节、控制自身的心理活动及行为,使自己的心理及行为趋向目标的过程。大学的管理方式与中学不同,大学生活的自由度增加,辅导员和班主任不会时时跟在学生身边,时时关注学生的一举一动,一言一行,且大学生具有强烈的主体意识,他们崇尚独立的人格。与中学相比,大学期间的他律减弱,而相应地自律、自我调控能力就要有所增强。加强自我调控,有利于大学生抵制外来不良影响,便于养成良好的行为习惯。

大学生若想把自己培养成既能适应社会发展要求又能满足个人兴趣和发展需要的人才,就必须在适应所处的学校教育管理环境,建立清晰的管理目标的前提下,通过不断的自我认识,自我教育,自我调控,充分发掘和利用自身的和周边的一切可以利用的各种资源条件,充分发挥自己的心理潜力,充分提升自己的综合素质,这也就是我们所说的自我管理。自我管理能够提高大学生的活动绩效,能够促进大学生身心健康,是当代大学生获取成功的重要保障。

(二) 结合大学生自我管理的各项内容有针对性地指导学生

1. 目标管理相关指导

目标管理首先需要学生能够正确认识自己、评

价自己,我们可以通过开展职业测评帮助学生进行自我探索,发现自己的长处和不足,当然也可以把“别人眼中的自己”作为客观参考依据,进而要帮助学生确立合理的目标,规划自己的大学生涯。

学生在设立目标时可以先设置总体目标,对总体目标分类,再将每类总体目标分解,逐步落实。目标清单不等于简单写下头脑中的每个崇高理想,而是应该用一些小的、可控的、阶段性的目标来替换清单中的远大目标,它们是切实可行的,或者至少在短期内能完成的,这样可以更有效率。总之,学生所设立的目标应该具体可量化、有时间限度、有一定的挑战性但又完全可以实现。目标设立后,可以将目标写出来,放在自己可以看到的地方,反复督促和激励自己;还可以将目标公开化,如在班会上进行分享交流,让更多的人来监督自己。在实现目标的过程中,需要定期检查计划的实施情况,并对未完成的计划进行反思,使自己不断提高;还要保持良好的心态,积极、乐观。

2. 时间管理相关指导

目标设立后,想要在规定期限内完成目标,时间管理是不可或缺的。时间管理基本方法有计划管理法和时间管理矩阵法,计划管理法是指通过记录自己的时间,追踪流向,诊断并分析时间运用的状况,研究造成时间浪费的因素,以便及时改掉浪费时间的习惯,成为掌握时间的主人;时间管理矩阵法是指按重要性和紧迫性对所有可能的活动进行分类,继而将各类活动按时间管理的优先顺序进行处理,重要而又紧迫的活动马上处理,全力以赴;重要但不紧迫的活动分阶段处理,计划并有条不紊地进行;不很重要但紧迫的活动可以花一点时间,酌情处理;不重要而又不紧迫的活动需要我们抑制或延迟满足,有空再做或不做。

在目标设立后,指导学生实施时间管理,可以从以下几个方面入手:一、忠实记录自己目前的时间运作表并结合目标进行个人时间运作分析,记下每个时间段所做的事情,分析自己在各项活动中所花的时间,对比实际应花的时间,通过评估时间利用效率、通过审视自己的时间分配是否合理,提出相应的改进意见;二、执行,首先规划好接下来一天内自己的时间安排,清楚自己要做什么,执行过程中,要重点克服办事拖延的陋习,一旦决定了就马上行动,可以选择每天精力最充沛、思想最集中的时间,去处理最重要的事情,当然,在执行的过程中也要注重劳逸结合;三、反馈与修正,收集有关影响计划进行的资料,及时获得计划执行的信息、反思一些零碎时间的使用情况;总结经验,以利于

下一步计划的制定。

3. 修养管理相关指导

我们可以面向学生开展一系列主题教育活动，如针对学生考试作弊问题进行诚信教育；针对学生存在的世界观、人生观、价值观问题进行理想信念教育；针对学生责任感缺失进行感恩教育。当然，这也需要我们的教师“纪律严”、“作风正”^[4]，用自身的人格魅力去感染学生。我们也可以引导学生参与制定班级和宿舍的相关规章制度^[5]，在对规范认同的基础上激发他们的自觉维护意识及自律意识。此外，我们可以组织学生参加社会调查、志愿服务以及各类公益活动，促进学生了解社会，奉献社会，培养品格。

修养管理的最高境界是培养学生做到“慎独”，进行自我修养。所谓“慎独”，是指在独立活动，无人监督，有做某种坏事的可能且不会被人发觉的时候，仍然坚持自己的道德信念，自觉地按一定的道德准则去行动。我们需要对学生进行伦理学、心理学等方面理论知识的灌输，并引导他们积极参加各项集体活动，增强他们的自我觉察能力，从而有重点、有目的地进行自我修养，最终将人格中超我的部分发展好，形成一种道德自律。

4. 技能管理相关指导

实现技能管理，首先需要学生未雨绸缪，规划好目标。新生进入大学后不久，我们就应该指导他们规划与剖析自己将何去何从，长处与短处何在，如何适应社会挑战，帮助他们树立起危机感与责任感，从而使他们有意识地逐步提高自身的技能。现代社会需要的是复合型人才，既要有广博的知识涉猎面，又要同时有自己的特长，需要学生围绕目标多方位培养，尽量完善自己的技能结构，只有先确定要培养哪些方面的技能，才能针对性地去努力。

实践是大学生培养自我技能的重要途径。在实践过程中，学生可以很好地锻炼自己，学习各种经验，如参与专业老师的课题研究锻炼自己的专业技能，参与各类社会实践活动锻炼自己的人际交往能力、团队协作能力等。我们可以鼓励学生以宿舍、班级、党支部、兴趣小组、课题组等为实践单位，在实践中对团队予以指导，并实施一定的激励机制，如对于富有创新、且卓有成效的实践项目给予奖励，颁发证书或参与评奖评优，评选先进个人、先进团队，以提高学生参与的主动性和积极性。

5. 健康管理相关指导

生理健康方面，我们可以做的指导工作主要有：一、面向学生举办各种体育竞技类比赛，广播体操表演，排舞比赛，球类运动，田径运动会，球类运

动会等；二、组织开展“走下网络，走出宿舍，走向操场”系列活动，激励他们融入课外生活、铸就健康体魄，全民运动，全民健身；三、鼓励学生积极发展自己的体育类兴趣爱好，诸如篮球，足球，乒乓球，舞蹈，健美操，长跑等；四、倡导学生用手机下载运动软件app，如咕咚运动计步器等，激发学生的运动兴趣；五、引导学生养成良好的生活习惯，保证充足睡眠，不熬夜。

心理健康方面，我们需要帮助学生培养良好的心理素质，让我们的学生有幸福感。针对学生心理承受能力弱的问题，可以进行挫折教育，同时我们也鼓励学生参加社会实践活动磨练心理和意志。通过心理健康教育，我们可以让学生掌握心理健康知识，认识自我并接纳自我，乐于与人交往，适当地管理自己的情绪，并且让学生能够正确地看待心理问题，遇到问题时积极主动地寻求心理帮助。

(三) 充分利用各类途径强化和督促学生进行自我管理

一是营造良好的自我管理校园氛围。校园文化氛围具有重要的育人功能^[1]，通过开展学术科技类、文体艺术类、社会实践类、志愿服务类等丰富多彩、积极向上的校园文化活动，让学生在参与活动的过程中锻炼能力，实现自我教育，并结合讲座、演讲、辩论等形式开展以自我管理为主题的相关讨论，使自我管理的理念深入到学生的内心深处，在校园内形成学生自我管理的良好氛围。

二是充分利用网络平台进行自我管理教育。随着大数据时代的来临，网络大数据成为思想政治教育的新载体^[6]，我们可以充分发挥校园网络资源的正面效用，建立丰富多彩的网络社区吸引大学生的注意力，将心理咨询、社会实践、论坛等内容网络化，在完善相关规章制度的基础上，让学生参与网络的建设和管理，在网络环境的熏陶中强化学生的自我管理意识，养成自我管理的良好习惯。

三是充分发挥学生骨干在自我管理教育中的作用。大学生党员和学生干部是学生中的先进分子，是学生中的骨干。在大学生自我管理模式的实施过程中，他们既是直接的参与者，也是直接的组织者，起着重要的引领作用。因此，要建设一支自主型、学习型与自我管理意识、能力兼备的学生党员、干部队伍，充分发挥其先进性，使大学生自我管理模式的实施真正能够落到实处、取得成效。

参考文献：

- [1]中发(2004)16号,《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》[S].
- [2]高桥,王辉.大学生职业发展与就业指导教学指南[M].北

京:现代教育出版社, 2008:323.

- [3] 柯采茶. 新形势下大学生自我管理能力培养的探析[J]. 内蒙古农业大学学报(社会科学版), 2011, 13(1):196-199.
- [4] 中华人民共和国教育部令第24号,《普通高等学校辅导员队伍建设规定》[S].

[5] 孟献雷. 大学生的自我管理能力培养研究[D]. 济南:山东师范大学, 2011.

- [6] 胡子祥, 余姣. 大数据时代思想政治教育载体变革及对策研究[J]. 思想教育研究, 2015(2):74-77.

[责任编辑 王云江]

Exploration and research on education methods of contemporary college students' self-management

QIAN Chun-mei, HAN Meng-cheng, DING Hong-rui

(Institute of Energy and Environment, Anhui University of Technology, Ma' anshan 243032, China)

Abstract: Self-management, mainly including target management, time management, cultivation management, skills management and health management, the education of which is very important for contemporary college students. Students' full cognition of self management' necessity, instructing students targetedly combined with the specific contents of students' self-management, as well as reinforcement and supervision of students' self-management via various ways are needed to be done to do a good job of college students' self-management education.

Key words: contemporary college students; self-management; education methods

(上接第 94 页)

参考文献:

- [1] 刘朝晖, 肖寿仁. 基于工程教育改革的 CAD/CAM 教学实践平台构建与探索[J]. 广东技术师范学院学报, 2016(2):91-94.
- [2] 马立平. 构建多元化实践平台促进大学生创新素质提高[J]. 科技视界, 2016(2):61-62.
- [3] 陈恒雷, 徐雷. 基于创新人才培养的我院大学物理实验教学实践平台建设[J]. 教育教学论坛, 2016(3):221-222.
- [4] 赵春峰, 徐新成, 刘燕, 朱建军. 面向工程能力培养的现代工程实践平台建设[J]. 实验技术与管理, 2016(11):50-152, 165.
- [5] 周臻, 陆金钰. 基于“习而学”理念构建土木工程模拟创新实践平台[J]. 教育教学论坛, 2016(7):146-147.
- [6] 姜鑫. 搭建综合实践平台, 推行人才培养新模式——以黑

龙江大学学生科技文化创业园为例[J]. 黑龙江教育: 高教研究与评估, 2016(3):71-72.

- [7] 王薇, 鄢本存, 李耀庄, 余志武. 土木工程课程设计实践教学平台研究[J]. 高等建筑教育, 2016(1):142-145.
- [8] 冯伟. 基于学生创新能力培养的专业社团活动开展研究[J]. 机械职业教育, 2016(2):53-55.
- [9] 孙其信. 担当发展使命提升创新能力[J]. 中国高等教育, 2016(5):21-23.
- [10] 赵树军, 李滨. 基于实验素养和创新能力培养的物理实验教学研究[J]. 黑龙江工程学院学报, 2016(1):70-73.
- [11] 周婷婷. 工科大学生工程实践能力与创新能力培养的研究与探索[J]. 高教学刊, 2016(4):229-230.
- [12] 李娟, 王宏健, 陈兴华. 基于创新教育理念的研究型智能理论课程体系优化[J]. 高教学刊, 2016(3):21-22.

[责任编辑 王云江]

Strengthening the construction of practical platform and developing the quality of innovation ability

ZHU Jing

(Business School, Changzhou University, Changzhou 213164, China)

Abstract: Focused on several key problems about how to develop the innovative and entrepreneurial ability of university students, this paper discusses the importance of the construction of practical teaching platform, points out the corresponding strategies from the aspects of the renewal of educational philosophy, the positioning of practical platform, the establishment of training plan, the coordination of various relations, and so on, which may be useful for promoting university students' innovative and entrepreneurial ability, thus improving the quality of personnel training in universities.

Key words: university students; innovation and entrepreneurship; ability and quality; practical platform construction