

职业院校学生自我管理能力培养路径探析

凌向阳

广东省技师学院 广东 516100

【摘要】随着职业教育深化改革，职业院校对学生自我管理的重视程度越来越高，并进一步探索多元化的学生自我管理模式。为提高职业院校学生自我管理能力，文章分析了职业院校学生自我管理在自我约束、目标规划、情绪调控及时间管理等方面的问题，针对这些问题课程建设、数智平台、朋辈网络及激励机制等方向提出了培养学生自我管理能力的方法，希望研究能够为职业院校完善学生管理机制提供参考。

【关键词】职业院校；学生自我管理；大学生管理

DOI:10.12417/2705-1358.26.01.036

我国职业教育正处在提质培优的关键时期，强化学生自我管理能力培养已成为提升人才质量的重要环节。国务院印发《关于推行终身职业技能培训制度的意见》（简称《意见》）就强调“要在职业教育过程中强化工匠精神与职业素养培育”“在学校管理基础上还要引导学生自我管理”等思想，这为职业教育学生管理提供了新思路^[1]。学生的自我管理能力素养是其他素养的基石，是发展学生核心素养的先决条件，同时也是实现学生自主发展的重要基础。而高职院校作为培养高素质技术技能人才的摇篮，需要进一步以《意见》为引导，以办学核心理念为方向，探索既符合国家政策要求，又符合学生管理需求的学生自我管理方法，从而为职业教育人才培养打下管理基础。

1 职业院校学生自我管理的价值

1.1 个人成长价值：塑造独立的人格

独立人格是指个体在思想、情感和行为上具有自主性，体现的是人能够在社会生活中保持自我立场，不盲从他人，具有独立判断和选择的能力，并对自己的行为负责。独立人格形成的核心条件是自我约束，即具备自我管理的能力，能够根据自己的想法控制自己的行为，不再被动等待他人的安排。在职业教育环境中，当学生能够自觉管理自我行为时，便会在自我管理的过程中积累自信，深化对自我价值的认同。这种由内而外建立的独立人格，不仅使学生在校期间能够更好地适应学习要求，还为其走向社会与实现终身发展奠定了坚实的精神根基，促使其成长为具有独立人格的技术性人才。

1.2 职业发展价值：提升就业竞争力

现代企业普遍重视员工的职业素养，其中自我管理正是其

中一项关键的指标。具备良好自我管理能力代表在工作中的规划与执行能力更强，能够准确把握工作重点，在相同的时间内为企业创造更大的价值。在职业院校中，自我管理能力强的学生通常表现出更强的学习主动性，能够自觉跟进技术发展，不断更新知识结构。这种终身学习能力在快速变化的职业环境中显得尤为珍贵。例如，在求职过程中，这类学生可以做出更理性的职业选择，并在职场中展现出自律精神和责任担当，赢得更多发展机会。这些由自我管理能力构筑的职业素养，使职业院校毕业生在就业市场中形成差异化优势，不仅有助于提高学生初次就业的质量，还能够为学生的职业生涯可持续发展提供坚实的保障。

1.3 社会贡献价值：培养社会责任感

培养学生自我管理能力的价值不仅体现在个人层面，还体现在社会层面。当学生能够管理自身行为时，便自然产生对行为后果的考量，这种考量正是责任意识的起源。在校园生活中，遵守规章制度、维护公共秩序等自我约束行为，实质上是对集体规范的认同，这为学生将来成为遵纪守法的合格公民奠定了基础。不仅如此，随着管理能力提升，学生更愿意参与志愿服务等社会公益活动，在此过程中亲身体验到个人行为对社会产生的影响，从而强化其服务社会的内在动力。这种由内而外的责任意识将融入学生的职业行为，体现在未来的工作岗位上，表现为恪守职业道德、注重生产安全以及追求精益求精的工匠精神。当众多具备高度社会责任感的技能人才进入社会，其将成为推动行业进步与促进社会和谐的重要力量，这正是职业教育服务社会发展功能的具体表现。

凌向阳（1968-6），男，汉，学历：本科，单位：广东省技师学院，籍贯：湖南衡阳人，讲师，从事学生管理工作。

2 职院校学生自我管理能力现状

2.1 自我约束意识薄弱

当前，许多学生对自我管理的理解停留在概念层面，并未真正内化为自觉的行动意识。虽然大部分学生认同自我管理的重要性，但在学习和生活中往往缺乏将认知转化为行为的毅力。通过对本校某班级 42 位学生调查发现，所有学生均认可自我管理在学习、生活和职业发展中的价值，但具体行为跟踪发现，仅有 38% 的学生能按时完成学习计划，近 50% 的学生存在拖延现象，超过 60% 的学生表示在完成计划过程中容易受外界干扰，其中网络游戏、短视频和体育运动是排名前三的主要因素，这表明学生虽普遍具备自我管理意识，但在实践中难以形成稳定的自律行为，说明自我约束意识薄弱^[1]。一项网络研究也证实，18~24 岁的青少年虽然处于自我管理意识增强阶段，但自我管理意识转化为行为的能力不足，这是因为 18~24 岁的青少年远离家庭环境，父母对其行为的约束作用明显减弱^[2]。以上案例共同反映出学生对自我管理认知的浅层化，以及将认知转化为自律行为的机制缺失，这种状况不仅会制约学生的学业发展，还可能对学生未来职业适应能力构成威胁。

2.2 目标规划能力欠缺

自我管理的核心要件之一是“按计划行动”，即根据既定目标合理安排时间与步骤，有条不紊地推进各项任务。但从职业院校学生目标规划情况看，许多学生缺乏清晰的发展方向，难以制定具有连贯性的阶段性目标。一方面学生在学习过程中习惯于被动接受课程安排，较少思考学习内容与未来职业之间的内在联系。这种目标意识缺失导致了学生学习动力不足，容易出现“得过且过”的思想认识。另一方面，学生普遍缺乏将长期目标分解为可执行步骤的能力，制定的计划过于笼统或脱离实际，既没有明确的时间节点，也缺乏具体的实施方法。当遇到计划与现实冲突时，学生多选择放弃原有规划^[3]。这种目标规划能力的欠缺不仅体现在学业方面，也反映在学生对职业生涯的认知上，大部分学生对行业发展趋势和岗位要求了解有限，导致职业规划缺乏前瞻性，使学生在面对未来的职业选择时容易陷入迷茫，既影响了当下的学习热情，也制约了未来发展的可能性。

2.3 情绪调控能力不足

自我管理是一个复杂的过程，既要具备良好的自我管理意识，也要具备良好的情绪调控能力，因为情绪调控是影响管理行为的关键因素。但当前许多学生情绪调控能力存在着明显的不足，大部分学生容易因学业压力、人际关系以及职业焦虑等产生较大情绪波动。例如，高亚楠对其所在院校的 100 名学生进行长期跟踪调查发现，其中 76% 的学生在期末考试前存在因害怕挂科而出现焦虑失眠的情况，在这种情绪下，这些只有

18% 的学生将大部分时间用于温习功课，其余的 58% 的学生大部分时间均处于无效复习中，而这 58% 的学生考试结束后这些学生又抱着“无所谓”的心态，认为“都考完了，焦虑也无济于事”^[4]。该案例表明学生情绪调控具有“延迟”，即本属于事情发生前的心态却出现在事情发生后，这种情绪调控能力的欠缺是制约学生自我管理能力提高的重要因素。

2.4 时间管理能力缺失

在职业院校中，许多学生还缺乏科学的时间规划意识。该问题表现在多个方面，意识拖延倾向严重，大量学习任务被积压至最后期限，导致完成质量大打折扣。二是容易沉迷手机、电脑等电子设备，将大量用于专业学习或技能训练的时间耗费在娱乐活动上。三是表现出统筹协调能力不足，难以根据任务轻重缓急进行有序安排，经常陷入顾此失彼的困境。四是碎片化时间利用不充分，大多数学生无法有效利用课间、自习等零散时间进行知识巩固^[5]。种状况不仅会影响学生的学习成效，还可能使其形成低效的工作习惯，对未来职业发展产生负面影响。

3 职院校学生自我管理能力培养路径

3.1 开设大学生自我管理课程

提高大学生自我管理能力的首要前提是强化大学生自我管理意识，职业院校可以通过开设专门的大学生自我管理课程，通过理论传授与实践训练相结合，强化学生的自我管理意识。首先，学校教务部门可以联合学生管理部门共同制定课程标准，组织专业教师开发教材，课程内容应涵盖目标管理、时间管理、情绪调节、压力应对等核心模块，通过案例分析、情景模拟等教学方法，使学生掌握自我管理的理论基础和方法，从而帮助学生建立自我管理知识框架。其次，专业教师需要在教学中引导学生制定个人发展计划，指导学生将理论知识转化为具体行动，例如通过记录时间日志、撰写反思报告等方式，帮助学生及时发现自身不足并持续改进，这可以培养学生自我监督和调整能力。最后，建立多元化的课程考核机制，将课堂表现、实践作业和期末测评相结合，同时引入同学互评和教师评价，通过持续跟踪学生的学习成效，并及时调整教学策略，确保每位学生都能在课程中获得成长，为学生终身发展奠定坚实的基础。

3.2 建设数智化自我管理平台

在数字化、智能化技术与教育深度融合的背景下，建设数智化自我管理平台为提升学生自我管理能力提供了重要的技术支持，职业院校应充分发挥数字化、智能化技术的这种赋能作用。首先，需要学校信息技术部门联合专业机构开发集成多功能的智能管理平台，平台应包含目标规划、时间记录、学习

监督、习惯养成等核心模块，通过数据采集和分析生成个性化管理方案，这能够帮助学生直观了解自身行为并获取科学的建议。其次，辅导员和专业教师需要引导学生熟练使用平台各项功能，通过设置阶段性目标打卡、学习时长统计等任务，结合平台自动生成的成长报告及时给予针对性指导，从而帮助学生形成稳定的自我管理习惯。最后，建立校际共享机制。共享方面可以通过校际云平台，将各校在学生自我管理实践中形成的优秀经验进行统一上传，各院校可以根据自身需要访问、借鉴和应用这些资源，实现跨校经验互通与互补。

3.3 构建朋辈互助支持网络

朋辈互助这种基于平等关系的模式能够通过同伴间的示范引领和相互督促，创造更具感染力的成长氛围，促进学生自我管理意识提升。首先，职业院校应提倡由辅导员牵头，选拔在目标管理、时间规划等方面表现优异的高年级学生担任“朋辈导师”，组建跨年级的互助小组，定期开展经验分享会和团体辅导活动，使新生能够从同龄人的成功经验中获得启发。其次，建立常态化朋辈交流机制，通过组织学习小组、兴趣社团等形式，鼓励学生围绕共同目标制定实施计划，在团队协作中相互监督学习进度和行为习惯，进而将同伴压力转化为改进动力，促进成员间的共同成长。最后，定期组织经验分享、学习讨论和小组协作活动，让学生在日常互动中自然形成监督与支持机制，在这种长期互动环境下，逐步提升学生的自我管理意识，养成良好的自我管理行为习惯。

3.4 建立长效的管理激励机制

长效管理激励机制是确保职业院校学生自我管理能力持续提升的驱动力，职业院校应建立贯穿于学生从入学到毕业全过程的激励机制，不断激发学生的内生动力。首先，需要学校学生工作部门牵头制定评价标准，将自我管理能力细化为可量化的考核指标，并纳入学生综合素质评价体系，这能够使学生明确努力方向，形成目标导向的行为模式。其次，辅导员和专业教师应建立学生个人成长档案，定期记录学生在目标达成、时间利用、情绪调控等方面的进步表现，通过可视化数据展现学生的成长轨迹，这种过程性评价有助于学生获得持续改进的动力。最后，构建精神激励与物质奖励相结合的激励体系，通过评选自我管理标兵、授予荣誉称号等精神表彰，配合奖学金评定、实习推荐等实质性奖励。同时建立动态调整机制，根据实施效果不断优化激励方式，使学生将外在的自我管理行为转化为内在的成长需求，形成受益终身的良好习惯。

4 结语

综上所述，培养学生自我管理能力是职业院校落实立德树人根本任务的重要举措，对于学生终身发展具有促进作用。文章提出的学生自我管理方案，为职业院校学生管理工作优化提供了新的思路，能够有效引导学生从被动管理转向主动自律，从零星努力转向整体提升。未来职业院校应当将自我管理能力培养融入人才培养全过程，使学生在掌握专业技能的同时，成长为具备自主发展能力的综合型人才，最终在个人成长与职业发展道路上实现长稳发展。

参考文献：

- [1] 胡正平.学生自我管理模式融入高职院校“一站式”学生社区建设的路径探索[J].天津开放大学学报,2025,29(03):72-74.
- [2] 岳博.高职院校学生自我管理能力培养探究[J].辽宁师专学报(社会科学版),2024,(05):125-127.
- [3] 于靖欢,孙小翔.高职院校学生自我管理能力的培养研究[J].品位·经典,2024,(09):106-108.
- [4] 高亚楠.高职院校学生自我管理模式探究[J].才智,2023,(35):134-136.
- [5] 徐先武.新时代背景下高职院校学生自我管理能力的培养[J].现代商贸工业,2023,44(08):120-122.