

DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2018.04.019

大学生自我管理模式的构建*

肖作润[▲] 陈雪纯[▲] 杨凤荣[△]

(济宁医学院法医学与医学检验学院, 济宁 272067)

摘 要 大学生自我管理模型是将学生作为管理工作的主体,引入到整个管理系统的管理模式,鉴于目前高等教育中出现大学生的自我管理意识薄弱、自我管理方式欠缺、目标规划能力缺乏等现象。本文针对社会对创新性人才培养的需求,从构建有效的管理、监督、评价体系,完善自我管理维度,优化生活环境管理的引导力量等方面,探讨提高学生的自我管理水平的有效途径。

关键词 大学生;自我管理体系;构建

中图分类号:G647 **文献标识码**:A **文章编号**:1000-9760(2018)08-301-04

The construction of the college students' self-management

XIAO Zuorun[▲], CHEN Xuechun[▲], YANG Fengrong[△]

(Institute of Medicine and Laboratory Medicine, Jining Medical University, Jining 272067, China)

Abstract: The self-management model of college students is to introduce students as the main body of management work into the management model of the entire management system. In view of the current phenomenon of college students' weak self-management consciousness, lack of self-management methods, and lack of goal planning ability. According to the society's demand for innovative talents training, this paper discusses the effective ways to improve students' self-management level from the aspects of building an effective management, supervision and evaluation system, perfecting the self-management dimension, and optimizing the guiding force of the life environment management.

Keywords: College student; Self-management; Construction

自我管理是指个体对自己的目标、思想、心理和行为等表现的管理,是利用个人内在力量改变行为的策略,其注重个人的自我教导及约束的力量。目前关于自我管理的研究主要运用在临床治疗^[1-2]、企业管理^[3]、学习培训^[4]等领域。大学生作为社会中一个重要的群体,具有独立处理生活、工作、学习以及各种社会活动的的能力,因此探讨如何构建大学生良好的自我管理模型,对其一生的发展均起着重要的作用。

1 大学生自我管理模式的构建是社会发展的需要

1.1 构建大学生自我管理模型是满足社会创新型

人才需求的需要

随着大学毕业人数的增加,传统用人市场趋于饱和,各类企事业单位对人才的需求越来越高,高学历和创新能力的新型技术人才也越加得到社会的青睐。2014 年 4 月教育部颁布的《关于全面深化课程改革,落实立德树人根本任务的意见》中提出要构建各学段学生发展核心素养体系,明确了学生应具备的适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力,强调个人修养、社会关爱、家国情怀,注重自主发展、合作参与、创新实践。因此,新时代所需的人才必须具备自我约束和自我学习能力,只有积极进行自我管理模型的构建,大学生才能适应社会以及岗位要求^[5-6]。

1.2 构建大学生自我管理模型是高校传统管理模式改革的需要

传统的高校学生管理模式注重学生的服从、群

*[基金项目] 济宁医学院 2015 大学生创新创业项目(cx2015025)

△[通信作者] 杨凤荣, E-mail: 284198803@qq.com

▲ 肖作润, 陈雪纯, 济宁医学院法医学与医学检验学院学生

体意识和整齐划一,以分数、考勤、纪律、综合评议等作为重点,忽视了学生在管理中的主体地位。学生管理工作重视学生干什么、或者说应该干什么,以单纯的规章制度,束缚大学生的行为。不可否认这种管理模式在学生管理方面起到了一定的作用,但学生的主体地位得不到体现,造成私下抱怨或抗拒,同时也加大了管理者的压力,降低了管理者的管理效率^[7-8]。自主、创新是现代社会的显著特征,与之相对应的是弹性的自我管理模式。它要求学生明确自己在高校中享有的权利和应该履行的义务,让思想支配行动,充分发挥规章制度的引导作用,充分彰显个性,激发创造潜能。对大学生实施自我管理,不仅可以培养他们的自主创新能力,促进他们心理健康和社会适应能力,而且有助于他们走向成功,这是与社会发展的现实需求相符合。

1.3 构建大学生自我管理模式是学生自我发展的需要

大学生自我发展是指大学生为了形成良好道德品质,自觉进行的行为控制和思想转化活动,也是自我培养的活动^[9]。主要体现在关注学业发展、以学为本,同时通过参与社会实践活动,完善自我、培养兴趣、提高能力,实现自我的人生价值。而这些活动的完善,自我管理是最有效的方法。构建大学生自我管理模式能调动学生的积极主动性,让大学生独立自主的处理自己的日常活动,充分发挥主观能动性,并将这种能力上升为一种良好的习惯,促使学生在活动中全方位的发展,提高团队精神和综合素质。大学生自我管理能力的培养有助于开发大学生的潜能,发挥主人公的意识,提高高校的管理效率,提升学生的生活学习能力效率,完善职业生涯规划,形成有效的生涯觉知、自我探索、环境探索、生涯决策、生涯行动和生涯调整的良性循环,推动创新型人才的培养。

2 大学生自我管理的现状

2.1 自我认识能力不足

自我认识是自我意识的认知成分,表现为主体的自我对客体自我的认识,即作为主体的大学生对自己的言行举止及行为特点的感知和了解,将外观、生理情况及自己的感知、思考、体验、意图、行为等心理活动报告给主观的自己,进行自我评价,以便充分地进行自我理解和自我定位。它代表自我理解的水平,和自己对自己社会地位和前进方向的

自我估算。大学生只有正确全面的自我认识、自我评估,才能有效地约束自己,正确地发展自己,才能意识到只有现今正确的管理自己才能在将来稳定的立足。大学生处于正在学习和踏出校门步入社会的过渡阶段,国内相关研究也显示有近 80% 的学生对现在自己所处位置,所在阶段没有一个确切的定位,对自我和未来没有一个正确的认识,不能正确的管理自己^[10]。

2.2 自我目标不明确

目标是自主意识对活动预期结果的主观设想,它是一个人的愿望,从某种意义上,它代表一个人的梦想和理想。目标能引导、激励、调控、制约学生的学习生活,对学生的日常生活、学习具有重要的指导意义,且在人生进程的每个环节都具有重要的作用。然而在没有有效监管的机制下,大部分学生没有一个明确的自我目标,缺乏对大学生生活和知识体系构建的规划。目前普遍存在的“60 分万岁”和“翘课”、“隐形逃课”(坐在课堂上却选择自我娱乐^[11])等现象也正是缺乏自我管理和目标最典型的表现。同时上大学后,自己有了一定的经济支配权,却没有正确的理财和消费的观念,铺张浪费,缺乏正确、理性的消费观,致使自己忘却生活应有的压力,淡忘目标。笔者在与大学生的访谈中发现,尽管有人对自己是有目标的,也对自己进行了计划,但一旦到了要实施计划的时候就不断地推迟,时间一长,便淡忘了自我目标。

2.3 缺乏自我管理意识

当代大学生大多数都是独生子女。上大学之前,小到生活细节,大到读书学习,有父母精心安排,在学校有老师管束、规划、安排。诸如此类,致使学生自我管理的意识和能力退化。上了大学后,他们已经习惯由别人帮助处理问题,完全没有了自我管理的意识。国内学者刘洁的问卷调查显示^[10],有 38.1% 的大学生在学习中缺乏主动性,没有学习动力,遇到问题依靠家长和老师解决。近五成被调查者自我管理能力呈不同程度缺失状态,有待提升。另外,大学的学习生活环境相对宽松,有更多的课余时间自由支配,和紧张的高中生活形成了鲜明的对比,但有大量的时间并不意味可以被充分利用,许多学生将其用在网络游戏、网剧和恋爱上,导致专业知识成绩低下,临近毕业才发现自己的专业知识能力、社交能力和实践能力不足。

3 大学生自我管理模式构建的途径

3.1 建立有效的管理、监督、评价体系

构建大学生自我管理评价和奖励机制,完善自我管理监督体系是大学自我管理的中心。大学期间的主要任务是构建专业和人文知识体系,树立正确的价值观和人生观,因此需要引导学生加强对学习理念和课程认识的理解,把过程评价和形成性评价作为基础加入日常评定当中去,加大学生对自我管理的理解和执行力度,加强对大学生自我管理的奖惩,同时建立学生的日常自我管理档案^[12-13]。形成高校管理部门、学团和班级集体导向、个体的自我管理监督等多领域多模式的监督体系。通过自我管理的监督,把大学生对自我管理实践中的自我表现,实践情况中的自我行为进行仔细地观察和认真地记录,并对自己的活动做出明晰正确的评价,并将其融入整个自我管理的计划、检查、评价、反馈、控制和调节过程中去,以发挥自我管理的最大效能。

3.2 建立完善的自我管理维度

根据社会对创新人才的需求及培养目的,从学习和品德修养等维度构建自我管理的领域。要求大学生充分认识自己的专业,熟悉当今社会的需求,对自身定位有明确的认知。没有压力就没有动力,更毫无目标可言。大学生应对自己的未来有认知和想法来催促自己前行。在确定目标之后,制定实现目标的具体计划和实施步骤。在确定远大的人生目标之后,要具体地落实到日常的生活和学习中,制定出每个阶段的具体学习和生活目标,然后逐步去实现。在学习的自我管理领域要适应社会发展需求,对自己学习的目的有一个准确的认知、自觉主动的学习,探索适合自己的学习方法,提高自己的学习效率,并形成好的学习习惯,使自己处于良好的学习状态。在品德修养的自我管理领域要树立良好的世界观、人生观和价值观,提升思想道德修养,树立人生标榜,学会做人,为未来塑造完善自己,成为一个品性高尚的人。

3.3 建立生活环境管理的引导力量

更新和完善大学生全方位心理教育与辅导体系,合理引导学生构建自我管理体系。笔者认为应在高校实行全员、全过程、各阶段、有重点的心理教育与辅导程序。从教育者和受教育者角度同时加强心理辅导在大学生自我管理模式构建中的作用。高校可以在学生管理部门、教学管理部门、大学生

心理咨询中心同时构建大学生心理教育与辅导体系。学生管理部门应听取学生的意见,及时纠正学生的不良思想;教学管理部门建立完善的学业预警机制;心理咨询及学生心理障碍疏导中心。开展必要的心理课程,满足大学生对心理健康成长的迫切需要。辅导员、班主任要针对学生各个方面所出现的心理问题通过教育和批评监督相结合等方法及时疏导。

完善高校学生自治管理教育引导平台,突出学生干部队伍的建设。学生干部队伍建设是大学生自我管理模式实施的直接组织者与参与者,建设一支具有自主性、学习型与自我管理能力的学生干部团队,把握学生自我管理方向,从而有利于良好的学生自我管理环境的构建。同时大学流动的学习方式使原本班级的组织形式变为以宿舍为学习生活的主体,宿舍成为一个相对稳定的小集体,因此可以以宿舍集体为导向,建立“辅导员—班级干部—宿舍”的管理引导体系,引导学生自我管理。

3.4 建立网络学习模式,激发大学生自我管理的主动性

通过方便快捷的网络可以更快更好的获取更多的信息,网络不仅仅是获取信息的平台,而且可以为高校激发大学生自我管理的主动性提供有力的工具。通过网络,加强大学生的思想政治教育,构建校际间的信息和资源共享,开拓学生的视野,同时网络的虚拟身份,有利于学生保持轻松自由的状态,更平等、自由地与老师交流,有利于学校管理层和教师能更好地了解学生的状况,及时地解决学生的疑惑和问题,更好地引导学生的思想自我管理。

综上所述,鉴于社会对创新性人才培养的需求,高校应该从构建有效的管理、监督、评价体系,完善的自我管理维度,优化生活环境管理的引导力量等方面促进大学生树立良好的自我管理模式,发挥自我管理的引导性作用。

参考文献:

- [1] Schunk DH, Zimmerman BJ. Social origins of self-regulatory competence [J]. Educational Psychologist, 1997, 32 (4): 195-208. DOI: 10. 1207/s15326985ep3204_1.
- [2] Lorig KR, Holman HR. Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms [J].

- Annals of Behavioral Medicine, 2003, 26 (1): 1-7. DOI:10.1207/s15324796abm2601_01.
- [3] Castaneda, Kolenko TA, Aldag RJ. Self-management perceptions and practices: a structural equations analysis[J]. J Org Beha, 1999, 20(1): 101-120. DOI: 10.1002/(sici)1099-1379(199901)20:1.
- [4] Long JD, Gaynor P, Erwin A, et al. The relationship of self-management to academic motivation, study efficiency, academic satisfaction, and grade point average among prospective education majors[J]. Psychology: A Journal of Human Behavior, 1994, 31(1): 22-30.
- [5] 汤涛. 大学生自我教育和自我管理新模式探究——评《高校学生管理创新模式研究》[J]. 中国教育学刊, 2017(11): 114.
- [6] 张云, 王晶, 蔡佑欣, 等. 以学生党建为载体探索大学生自我管理新模式[J]. 学理论, 2017, (4): 119-120. DOI: 10.3969/j.issn.1002-2589.2017.04.052.
- [7] 宫妙琴, 孙增. 新时期大学生自我管理模式的实践探索[J]. 现代经济信息, 2017(6): 411.
- [8] 贾德芳, 李晓玮. “微时代”大学生自我管理模式研究[J]. 中国成人教育, 2017(1): 55-57.
- [9] 赵燕云, 程学礼, 何国芳. 应用型人才培养模式下大学生自我发展刍议[J]. 泰山学院学报, 2013, 35(6): 137-139.
- [10] 刘洁. 大学生自我管理现状分析及培养研究[J]. 党史文苑, 2013(16): 78-80.
- [11] 殷成志. 大学生自我实践管理模式的内驱成长路径探析[J]. 长沙航空职业技术学院学报, 2015(4): 10-13. DOI: 10.3969/j.issn.1671-9654.2015.04.003.
- [12] 占茂华. 新形势下大学生自我管理模式的探析[J]. 学术探索, 2015(7): 139-142. DOI: 10.3969/j.issn.1006-723X.2015.07.024.
- [13] 王德华. 大学生群体自我管理体系构建[J]. 长春理工大学学报(社会科学版), 2012, 25(2): 120-122. DOI: 10.3969/j.issn.1009-1068.2012.02.045.

(收稿日期 2017-11-22)

(本文编辑: 林琳)

(上接第 300 页)

中,使医学生在潜移默化中感受到传统文化的巨大魅力和时代风采;其次,要通过组织开展爱心教育等系列主题校园文化活动,逐步培养其生命至上的人文情怀,从而升华出对医学事业的敬畏之心。

《内经》敬业思想是中华优秀传统文化在中医药学领域的具体体现,具有丰富的思想内涵。习近平总书记指出,要深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,结合时代要求继承创新^[10]。因此,医学院校应该深入挖掘《内经》敬业思想的丰富内涵及其时代教育价值,着力于职业理想、职业技能和职业态度三个层面开展敬业思想教育,从而不断增强敬业思想教育的精准性和实效性。

参考文献:

- [1] 詹阿兰. 医学生敬业精神培育研究[D]. 重庆:重庆医科大学, 2017: 23.
- [2] 刘姝瑶. 敬业精神的儒家伦理释义[D]. 沈阳:东北大学, 2010: 3.

- [3] 乔清举. 学界关注《黄帝内经》研究[N]. 光明日报, 2016-10-31(16).
- [4] 陈妍, 梁伟业. 从《大医精诚》论医学人文精神[J]. 中国医学人文, 2016(8): 12-14.
- [5] 杨明. 社会主义核心价值观研究丛书. 敬业篇[M]. 南京:江苏人民出版社, 2015: 147.
- [6] 姚春鹏译注. 黄帝内经[M]. 北京:中华书局, 2010: 794.
- [7] 白波, 程刚. 重视医学人文教育培养高素质医学人才[J]. 济宁医学院学报, 2018, 41(1): 5-8. DOI: 10.3969/j.issn.1000-9760.2018.01.002.
- [8] 李恩, 李照国, 李振江. 黄帝内经理论传承与现代研究. 下册[M]. 北京:中国中医药出版社, 2016: 197.
- [9] 陈海华, 张秋生. 古代中医文献敬业观探析[J]. 济宁医学院学报, 2018, 41(1): 37-39. DOI: 10.3969/j.issn.1000-9760.2018.01.010.
- [10] 习近平. 决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利[M]. 北京:人民出版社, 2017: 42.

(收稿日期 2018-05-09)

(本文编辑: 林琳)