

大学生自我管理能力与学业成绩研究

吴盛亮,武菁,李 宁

(河北科技大学 机械工程学院,河北 石家庄 050000)

摘 要 随着社会竞争日益激烈,高等教育学校不断扩招,对学校教育产生了极大的挑战。大学生自我管理能力已经成为高校的关注重点,自我管理能力与学业成绩密切相关,对学业成绩有着重要的影响,所以应该注重大学生的自我管理能力,从多方面对大学生进行科学的教育,促进其自我管理能力的提升。

关键词 大学生;自我管理能力;学业成绩

中图分类号:G64 文献标识码:A

文章编号:1673-9132(2019)11-0026-01

DOI:10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.11.019

所谓自我管理能力主要是指人主动调整控制自己的心理活动行为,避免行为失控,克服困境寻求发展,寻找出适合自己发展的心理品质。1954年管理学大师彼得·德鲁克提出自我管理理论,他定义自我管理是个人对自身目标和思想的管理,做到自己约束自己,激励自己,提升自己。

自我管理对个人学习与工作具有重要影响,在近些年的研究中,大量的专家学者都积极倡导人们进行自我管理。在大学生教育中更是如此,高校积极对学生进行自我管理训练,以便提升大学生的自我管理能力。

一、自我管理能力与学业成绩的关系

大学生进入高校就相当于进入半个社会,不再受教师和家长的督促,变被动为主动,自主管理能力成为大学生发展的重要因素,自主规划安排生活和学习,自身未来发展也是由此决定。自我管理和学业成绩之间极具相关性,而且是正相关性,自我管理中的时间与行动、目标规划、自我激励、情绪管理等因素都与学业成绩存在显著的相关关系。

从相关性看,大学生自我管理与学业成绩之间存在着明显的因果关系,因为自主管理能够促进学生学习能力的提高,避免外界诱惑,自主科学管理自身学习计划,提升大学生的自我管理能力,学业成绩自然显著提高。此外,自我管理能力能够有效促进创造性思维的改善,语言表达能力的提升,交流合作能力的激发。从细致层面看,大学生自我管理有利于规划时间、行为、发展目标,科学的规划和控制能够增强学生的学习能力和社交能力,对学业成绩有明显的促进作用。大学生如果自我管理能力强,就能够有效控制冲动行为和情绪;如果自我管理能力强,就不能控制学习的因素,不能突破不利因素的影响,无法寻求向上发展的出口,当处于不利情境中时无法控制学习中的不当冲动,也无法积极寻求发展。

总而言之,“时间与行动管理”和“目标规划”是自主管理中两个最重要的因素,提升大学生自主管理能力有助于学业成绩的显著提升。

二、提升大学生自我管理能力,促进学业成绩提升的策略

目前,大学生自我管理和学业成绩的发展状况并不理想,有待改善和提高。从自我管理中的“时间与行动管理”“情绪管理”要素,以及学业成绩的“创造性思维”“言语表达能力”因素来看,大学生对于时间管理和情绪管理的能力欠缺,创造性思维和言语表达能力明显不足;大学生善于进行思考研究,组织计划,在自主控制、学习管理、交流沟通方面比较薄弱,这些是

高校大学生应该重视的内容。针对此状况,可以从以下方面进行改善。

(一)落实“以学生为中心”的理念

在衡量高等学校教育质量时,不应该过于注重资源、成本等因素,而应该将学生的学业成绩和学习效果作为评价高校教育质量的主要标准,也就是所谓的“以成效为本”。高校的教育理念、教学模式和质量评估应该以学生的学习成效作为参考标准,教育部门应该看到学生学习过程中的实际效果和收获成效。新时期、新时代,高校应该“以学生为中心”,充分发挥学生的主动性,全面培养学生的自主管理能力和行为习惯,使学生学会自我负责,激发学生的学习欲望,提升自身发展能力。“以学生为中心”的目标是使学生走进主角的领域,做到自己面对问题、解决问题,提升学生自主管理能力以及独立处世能力,为学生的自身长远发展奠定坚实基础。

(二)转变人才培养模式

社会、高校、家庭都要转变观念,真正落实提升学生的自我管理能力。从高校层面看,我国高校目前比较注重专业知识的学习和传授,并不注重自我管理能力的培养。提升自我管理能力有助于提升大学生的学习成效、日常生活和职业生涯规划能力。因此,高校要改变原有重视专业知识和技能训练的培养模式,对大学生的自我管理、分析推理、语言交际等方面的能力进行科学培养,充实学生学习发展的条件。高校应该借鉴国外先进的教育模式,并结合自身教育模式进行发展,即以“通识教育+专业教育”的方式进行人才培养。将通识教育作为专业教育的支撑,为学生日后发展提供条件。

(三)注重大学生的生涯教育

目标规划、时间管理、情绪管理、自我激励等属于自我管理的要素,注重生涯教育有助于提升自我管理能力。我国高校已经将职业生涯规划纳入大学课程体系,但是通常是以选修课或者公共课的形式存在,因此需要进一步加强对于生涯教育的提高。在大学的整个过程中,生涯教育应该贯穿始终,通过专题学习、讲座、研讨等形式进行生涯教育,使学生认识到自己的目标和缺点,对自己具有明确的规划,激发学生的内在动力和求知欲望,使每一位学生都能够得到长足的进步并受益一生。

参考文献:

- [1]张倩,张睿涵.我国高校拔尖创新人才培养模式与实践[J].继续教育研究,2015(10).
- [2]魏兵兵,张恺.扩招后我国高等教育科类结构的多维度分析[J].教育学术月刊,2015(12).
- [3]孟献雷.大学生的自我管理能力培养研究[D].山东师范大学,2011(6).

[责任编辑 李爱莉]

作者简介:

吴盛亮(1979—),男,汉族,河北张家口人,讲师,研究方向:思想政治教育。
武菁(1983—),女,汉族,河北石家庄人,讲师,研究方向:思想政治教育。

李宁(1989.12—),男,汉族,河北沧州人,助教,研究方向:思想政治教育。

课题项目:本文系河北科技大学2016年度大学生思想政治教育研究课题《大学生自我管理能力与学业成绩研究》(课题编号:201609)成果之一。