

“90后”大学生的自我管理及培养

张芝

(上海理工大学心理健康教育中心, 上海, 200093)

[摘要] 自我管理水平的高低是大学生心理素质的重要组成部分, 加强自我管理能力的培养非常必要。文章从自我学习管理、生活管理、职业规划、时间管理以及行为管理五个方面分析了当代“90后”大学生自我管理的特点, 并从不同角度提出了有效提高和改善大学生自我管理能力的教育对策。

[关键词] “90后”; 大学生; 自我管理

[中图分类号] G649.21 [文献标识码] A [文章编号] 1674-893X(2011)02-0041-03

大学生的自我管理是指大学生在责任心的驱使下, 为了实现社会目标, 满足社会要求, 充分发挥主观能动性, 对自身的行为进行自我调控、自我激励、自我教育和发展, 以达成目标的一种活动过程^[1]。目前的在校大学生主要为备受人们关注的“90后”, 他们作为新信息时代最积极最活跃的人群, 曾被认为是以自我为中心, 追求物质享受, 缺乏合作精神和社会责任感。从目前的现状来看, “90后”大学生大多是第一次独立面对和处理自己生活学习中的事情, 自我管理经验非常缺乏, 自我管理水平较低, 表现为学习缺乏动力和明确的目标, 没有规划自己的职业生涯, 甚至根本不知道自己将要从事或喜欢从事什么样的职业等等, 因而很容易出现盲目从众、没有远大抱负、贪玩丧志等现象, 严重影响其学习, 甚至导致退学等严重后果。自我管理能力严重不足的学生甚至会做出违反法律和道德的行为, 比如校园暴力、偷盗、沉迷网络或色情等等, 为大学生的健康发展造成不可挽回的后果。

自我管理水平的高低是大学生心理素质的重要组成部分, 大学生学习成绩的取得、学习态度的形成、学习习惯的培养以及各种道德品质和人格的塑造, 都要通过自我管理才能最终内化为大学生的素质。因此提高大学生的自我管理能力是高校教育工作者的一项重要任务。

一、“90后”大学生自我管理的特点

1. 自我学习管理被动

中学的学习主要以高考为目的, 强调外部管理, 强调对学生的监督和控制, 采取一些强制性的、约束性的措施, 而且中学的学习大多在高中老师和家中的督促和管理下完成, 这使很多学生丧失了学习的自觉性和能动性, 没有养成积极良好的学习兴趣和学习的习惯。当他们达到“高考”这一目标进入大学后, 没有了高中老师和父母的监督和管教, 面对陌生而又宽松和自由的大学生活, 他们没有了学习目标和方向, 缺乏学习的动力和压力, 迷茫和无助成为“90后”大学生的普遍心态, 更为严重的同学会出现厌学行为, 影响其成绩, 甚至导致休学或者退学。

2. 自我生活管理缺失

“90后”大学生自我生活管理能力的缺失有多方面的原因。在传统的高考指挥棒下, 我们的中小学和家庭教育普遍重视分数和成绩, 忽视了学生基本生活能力和自理能力的培养, 造成部分学生所谓的“高分低能”现象。而且90年代后, 我国的独生子女逐渐增多, “90后”大学生大多为独生子女, 社会和家庭生活条件变好, 家长过分宠爱, 对子女给予相当周到和体贴的保护和关怀, 从日常生活、学习到其交友、升学等都由父母和老师包办。从一出生到

[收稿日期] 2011-02-21

[基金项目] 上海高校优秀青年教师科研专项基金项目《网络时代大学生上网行为特征与自我管理能力的关系研究》(项目编号: Slg08035)

[作者简介] 张芝(1980-), 女, 山东泰安人, 心理学博士, 上海理工大学心理健康教育中心讲师, 主要研究方向: 大学生心理健康教育。

整个中小学期间，“90后”大学生已经养成了完全依赖父母和老师的习惯，不知道自己该怎么管理自己。这造成了当前大量的“90后”大学生进入大学后无法适应和安排一个人的生活，无法独立处理个人的事务，物品、财务一团糟，无法融洽地与室友和同学相处，矛盾、冲突时时出现。总之，他们难以面对没有父母和老师呵护的环境，甚至由此导致出现种种心理问题，影响了宝贵的大学生活。

3. 职业规划意识淡薄

在校大学生特别是低年级的“90后”大学生对职业规划缺乏足够的认识，职业生涯规划的意识薄弱，或者没有考虑配套的行动方案，对自己的职业前景很茫然。有的大学生以为职业规划就是为了求职择业，因而不慌不忙，到毕业时才去考虑，没有及早进行自我职业发展的积极规划；也有的大学生对自己的兴趣、爱好等各个方面缺少充分了解和掌握，不能对自己进行正确定位，职业生涯规划比较模糊；还有大学生由于没有主动去获取资源有限的生涯教育机会而缺乏生涯规划的自主意识，被动地被推入了就业大潮中，不能把自己的爱好、特长同社会的需要结合起来，不清楚自己适合做什么工作，选择工作时具有很大的盲目性。由此导致大学生找工作难，给高校、社会和大学生本人造成极大负担。

4. 自我时间管理低效

进入大学后，大学式的自主性学习和宽松的学习气氛给“90后”带来大量的自由支配时间，使他们变得有些茫然不知所措。没有了中学时家长和老师的严格监督，很多大学生不知道自己应该在大量的自由支配时间里做些什么，不知道怎样规划自己的学习和生活，因而将大量的课余时间用于上网、聊天、玩游戏、谈情说爱、影视娱乐及聚餐等，时间安排不均衡，在时间的分配上不会权衡轻重缓急，白白浪费了大好时光^[2]。科学地安排好时间对大学生成就学业是非常重要的，大部分大学生都意识到时间是宝贵的资源和财富，但部分大学生时间观念弱，时间管理计划性差，零散时间和课余时间的利用效率不高，缺乏时间压力，每天被动地完成学习任务，不设置目标，没有计划，课余时间更是无所事事，无法提高学习或

工作效率。

5. 自我行为管理消极

90年代后，由于国家经济实力的大幅增强，人民的生活水平普遍提高，而且家庭独生子女逐渐增多，加之近年来一些社会不良现象比如请客送礼、挥霍浪费、不爱劳动、盲目攀比等问题的存在，对“90后”大学生产生了一定程度的消极影响。部分“90后”大学生中缺少了以往的艰苦朴素、热爱劳动、尊老爱幼等传统美德，独立思考问题、独立解决问题的能力也逐渐弱化。这些行为给大学校园的学风建设、精神文明建设、组织纪律建设都带来了较坏影响。

二、大学生自我管理能力的培养

针对“90后”大学生自我管理能力的特点，我们应从以下几个方面入手，创造性地开展自我管理能力的培养工作，提高其自我管理水平和促进大学生的全面和谐发展。

1. 完善机制，建立健全大学生自我管理体系

高校教育管理过程是在学生自我管理的基础上，以高校教师为主导，教育管理活动师生双方共同参与、互相协调和双向统一的过程。高校应树立“以学生为本”的理念^[3]，适应“90后”大学生自我管理能力特点和个性发展的要求，明确将大学生作为高校教育管理的主体，充分认识到大学生的主体价值，从大学生的角度出发和思考，加强引导其进行自我管理。

高校应创造条件给大学生提供自我管理的空间和机会，挖掘大学生的自我管理潜能，让学生进入学校后，借学生组织及社团活动等重要平台，通过班集体活动加强自我管理，并充分发挥日常学习与日常生活管理的主阵地作用，建立管理梯级，对自己的学习、生活、娱乐等进行规划，实现其自我教育、自我管理和自我发展。同时，高校还可采取建立完善班级学长导师制，在高年级中选择一些有责任心、乐于奉献，专业素质好，综合能力强，愿意为学弟学妹成长和成才作努力的同学担任低年级的学长导师；加大对学生干部的教育培训，在工作方向、意义和手段上给予指导，让其树立起高度的责任心，学会正确处理学习与工作、个人与集体的关系；引导同学互相帮助，互相

监督，适时提醒，指导学生在原有基础上提高自己分析问题、解决问题的能力，达到独立地学习、独立地工作、独立地生活；建立起完善的约束机制，对学生进行纪律和法律的双重教育，引导学生定期自我反馈，及时调整自我行为。

2. 对大学生进行自我管理的相关知识和方法进行辅导，培养自我管理意识

利用多种途径增加大学生自我管理的相关知识和提高自我管理的方法，比如通过去图书馆借阅相关书籍来丰富这方面的知识；通过和自我管理水平高的人进行交流来学习他们的经验；通过选修自我管理相关的课程学习自我管理理念和方法等等，进一步学习提升自我管理意识等。“授人以鱼不如授人以渔”，通过这些途径，培养大学生的自我认知意识、生存意识和竞争意识，不断完善和发展自我，掌握提高自我管理能力的具体方法，以保证自我管理顺利有效地完成。

3. 以学生为主体，积极开展丰富多彩的实践活动

学生组织、社团活动及社会实践是大学生锻炼自我管理能力的平台。鼓励大学生积极参加各种学生组织，通过学生工作和组织活动提高自我管理水平和能力；鼓励广大学生踊跃参加各种协会和社团，参加其丰富多趣的活动。不论是在学生社团的选择，还是完成某项活动任务方面，都会使“90后”大学生的自我管理能力得到锻炼。屈善孝等提出，大学生社会实践有着实现大学生自我管理的独特功能，是他们所学理论知识和实践知识的重要联系纽带，社会实践是大学生认识社会、走入社会的重要形式，更是有效提高其自我管理能力的的重要途径^[4]。因而学校可以利用这些丰富多彩的社团和实践活动，以学生为主体，引导“90后”大学生自主优化、整合及有效利用学校的各种资源，全面提升自身的自我管理

能力和水平。

4. 突出重点，有针对性地对自我管理不同方面薄弱的大学生实施相应教育措施

根据对“90后”大学生的了解，掌握他们自我管理薄弱的方面，有针对性地开展不同专题内容的相关活动和教育措施。比如充分认识自身现实条件和兴趣爱好专长后对成才目标的设立与管理；制定学习计划，掌握学习技能的学习管理；建立良好的人际关系，养成良好的理财观念，树立正确的消费方式，培养自身的理财能力的自我生活管理；自信、正确地对待挫折，善于进行自我激励的自我行为管理；合理规划和利用时间、提高学习和做事效率的时间管理；通过深入、理性、科学的分析，制定符合自己兴趣与特长的生涯路线、职业发展目标和行动计划的职业规划管理等等。

总之，加强大学生自我管理能力的培养非常必要，学校教学质量和大学生综合素质的提高都与大学生的自我管理水平密切相关。

参考文献：

- [1] 邹志超. 大学生自我管理量表的修订及区域性常模的建立[M]. 长沙：湖南师范大学出版社，2007.
- [2] 唐点劝. 当代大学生业余时间行为倾向分析——对全国 25 所高校部分大学生的调查报告[J]. 青年探索，2002，(5)：28-31.
- [3] 李建坡. 新时期提升高校学生管理水平的战略思考[J]. 河南师范大学（哲学社会科学版），2009，(5)：212.
- [4] 屈善孝. 论大学生社会实践的教育功能[J]. 教育理论与实践，2005，25（5）：18-19.

[编辑：胡兴华]