



2020 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

普通高中学生自我管理问题研究

——以长治市某高中为例

作者姓名	王 琼
指导教师	张夏青 副教授 卢红 研究员
学科专业	教育硕士
研究方向	教育管理
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 3 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

山西大学

2020 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

普通高中学生自我管理问题研究

——以长治市某高中为例

作者姓名	王 琼
指导教师	张夏青 副教授 卢 红 研究员
学科专业	教育硕士
研究方向	教育管理
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 3 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

Thesis for Master's degree, Shanxi University, 2020

**Research on the Problems of Self-management
of Senior High School Students**

Student Name	Qiong Wang
Supervisor	Associate Prof. Xiaqing- Zhang Researcher.Hong-Lu
Major	Master of Education
DegreeSpecialty	Educational Management
Department	Educational Scientific Institute
Research Duration	2016.03-2020.06

June, 2020

目 录

中 文 摘 要.....	I
ABSTRACT.....	III
第一章 绪 论.....	1
1.1 研究缘起与研究意义.....	1
1.1.1 研究缘起.....	1
1.1.2 研究意义.....	1
1.2 国内外研究现状.....	2
1.2.1 国外研究现状.....	2
1.2.2 国内研究现状.....	3
1.3 研究方法与研究路线.....	4
1.3.1 研究方法.....	4
1.3.2 研究路线.....	5
第二章 普通高中学生自我管理的相关概念与理论.....	6
2.1 普通高中学生自我管理的相关概念.....	6
2.1.1 高中学生及其心理特征.....	6
2.1.2 高中学生的自我管理.....	7
2.2 普通高中学生自我管理的相关理论.....	8
2.2.1 社会认知理论.....	8
2.2.2 自我决定理论.....	9
2.2.3 人本主义学习理论.....	10
第三章 普通高中学生自我管理现状调查及原因分析.....	11
3.1 调查设计.....	11
3.1.1 调查对象.....	11
3.1.2 调查过程.....	12
3.2 普通高中学生自我管理现状调查结果.....	12
3.2.1 普通高中学生自我管理的主体性差.....	12
3.2.2 普通高中学生自我管理的参与度低.....	13
3.2.3 普通高中学生自我管理主动性差.....	14
3.2.4 普通高中学生自我管理行动力弱.....	15

3.3 调查结果的原因分析.....	16
3.3.1 普通高中学生关于自我管理的需求不足.....	16
3.3.2 普通高中学生缺乏有利的自我管理环境.....	17
3.3.3 普通高中学生缺乏自我管理观念的正确引导.....	18
3.3.4 普通高中学生自我管理能力有待提高.....	19
第四章 普通高中学生自我管理问题的应对策略.....	20
4.1 增强学生自我管理意识.....	20
4.2 营造良好的自我管理环境.....	22
4.3 优化学生自我管理观念.....	25
4.4 提高学生自我管理能力.....	27
结 语.....	30
参 考 文 献.....	31
附 录.....	33
致 谢.....	35
个人简况及联系方式.....	36
承 诺 书.....	37
学位论文使用授权声明.....	38

Content

Chinese Abstract	I
Abstract	III
Chapter I Introduction	1
1.1 Research Origin and Research Significance.....	1
1.1.1 Research origin.....	1
1.1.2 Research significance.....	1
1.2 Research Status at Home and Abroad.....	2
1.2.1 Status of foreign research.....	2
1.2.2 Status of domestic research.....	3
1.3 Research methods and research routes.....	4
1.3.1 Research methods.....	4
1.3.2 Research Route.....	5
Chapter II Related Concepts and Basic Theories of Self-Management of Ordinary High School Students	6
2.1 Relevant concepts of self-management of ordinary high school students.....	6
2.1.1 High school students and their psychological characteristics.....	6
2.1.2 Self-management of high school students.....	7
2.2 The basic theory of self-management of ordinary high school students.....	8
2.2.1 Social Cognition Theory.....	8
2.2.2 Self-determination theory.....	9
2.2.3 Humanistic Learning Theory.....	10
Chapter III Analysis of the Status Quo and Problems of Self-management of Ordinary High School Students	11
3.1 Survey Design.....	11
3.1.1 Survey object.....	11
3.1.2 Investigation process.....	12
3.2 Survey results.....	12
3.2.1 High school students lack self-management awareness.....	12
3.2.2 High school students have a small number of self-management.....	13

3.2.3 High school students have poor self-management initiative.....	14
3.2.4 High school students self-management action weak.....	15
3.3 Analysis of the causes of the survey results.....	16
3.3.1 High school students' self-management awareness is not strong.....	16
3.3.2 High school students lack a favorable self-management environment.....	17
3.3.3 High school students' self-management concept is backward.....	18
3.3.4 High school students have weak self-management skills.....	19
Chapter IV Strategies for Self-management of Ordinary High School Students.....	20
4.1 Establishing students' self-management awareness.....	20
4.2 Creating a good self-management environment.....	22
4.3 Optimize students' self-management concepts.....	25
4.4 Improve students' self-management skills.....	27
Conclusion.....	30
References.....	31
Appendix.....	33
Acknowledgement.....	35
Personal profile and contact information.....	36
Letter of commitment.....	37
Dissertation Use Authorization Statement.....	38

中文摘要

随着教育的不断深入，学生学习的主体性越来越受到重视，自主学习成为当前学生学习的的发展趋势。而学生的自我管理能力成为学生自主学习的重要影响因素之一。为了适应自主学习的要求，自我管理能力的提升是当前各类学生需要具备的重要的能力之一。为了更好地促进高中学生的发展，正确引导学生确立自我管理意识，帮助学生提高自我管理能力，正确应对高考的压力，将自我管理能力转化成为自己的核心竞争力，本文将就高中学生的自我管理问题展开系统研究。

本文以长治市某高中在校学生为研究对象，以学生自我管理问题及对策研究为切入点，首先梳理了该项研究的背景、意义、方法，并对国内外学者针对学生自我管理的相关研究进行了综述。其次，对“自我管理”“社会认知理论”“自我决定理论”“人本主义理论”等与本研究相关的理论进行了明晰，从而为本研究的深入开展奠定了理论基础。随后，本研究基于问卷调查法对随机选取的 1500 名来自于长治市某高中的学生进行了调查，并利用访谈法与 30 名学生进行交流，了解该校学生在自我管理方面存在的问题，指出产生学生自我管理问题的根本原因在于自我管理意识不强、缺乏有利的自我管理环境、自我管理的观念落后、自我管理能力较弱等方面。为了解决学生自我管理问题，本研究指出需要基于学生自我管理理论，注重培养学生自我管理意识、营造良好的自我管理环境、优化学生自我管理理念、提高学生自我管理能力。

关键词：普通高中；学生；自我管理

ABSTRACT

With the deepening of the educational reform, more and more attention has been paid to the subjectivity of students' learning. Autonomous learning has become the development trend of students' learning. And students' self-management ability has become one of the important factors that affect students' autonomous learning. In order to meet the requirements of autonomous learning, the improvement of self-management ability is one of the important abilities that all kinds of students need to have. In the actual investigation, it is found that most of the current research objects are college students, and there is little research on the self-management ability of high school students. In order to better promote the development of high school students, correctly guide students to establish self-management awareness, help students improve their self-management ability, correctly cope with the pressure of college entrance examination, and transform self-management ability into their core competitiveness, this paper will carry out a systematic study on self-management of high school students.

This paper takes a senior high school student in Changzhi City as the research object, and takes the study of students' self-management problems and countermeasures as the starting point. Firstly, it combs the background, significance and methods of this study, and summarizes the relevant research of domestic and foreign scholars on students' self-management. Secondly, the theories related to this study, such as "self-management""social cognitive theory""self-determination theory" and "humanism theory", are clarified which lays a theoretical foundation for the further development of this study. Then, based on the questionnaire survey method, this study investigated 1500 randomly selected students from a high school in Changzhi City, and used the interview method to communicate with 30 students to understand the problems of self-management of students in the school, pointing out that the root causes of students' self-management problems are lack of self-management awareness, lack of self-management environment and

self-management concept Backward thinking and low self-management ability. In order to solve the problem of students' self-management, this study points out that based on the theory of students' self-management, it is necessary to cultivate students' self-management consciousness, create a good environment for self-management, optimize students' self-management concept, and improve students' self-management ability. The purpose of this study is to understand the problems existing in the self-management of senior high school students, analyze the reasons and put forward countermeasures, so as to help students develop self-management awareness and improve their self-management ability.

Key words: General high school; Students; Self-management

第一章 绪论

本文阐述关于普通高中学生自我管理的研究缘起及研究意义，同时以学生自我管理为着眼点，对国内外相关研究进行梳理与综述，了解研究的前沿与现状并详细介绍本文所采用的研究方法及研究路线。在此基础上，对长治市某普通高中学生自我管理现状和问题进行调查研究，针对问题分析其存在的原因并提出对策。因为论文有较强的实践性，所以该研究对于加强学生自我管理具有积极的借鉴价值，对学校老师的工作有一定的帮助。

1.1 研究缘起与研究意义

1.1.1 研究缘起

现代教育改革强调发挥高中学生的主体性、主动性。对于普通高中学校而言，培养学生的自我管理能力十分重要。在《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2011-2012年）》中^[1]，教育部明确指出在高中学习阶段，学生处于实现自我发展目标、形成个性的关键阶段，而高中教育也能够为培养综合素质高、创新性人才奠定基础。在高中学习时期，学生培养自我管理意识，有助于提高其适应社会及自强自立和自主学习的能力，并且能够激发学生自主进步的积极性。

目前，普通高中采用的传统的管理模式是由班主任全面管理、操持学生的在校事务，在此种传统的管理模式下，学生并没有进行自我管理的机会。另外，班干部为普通学生与教师之间的连接纽带，大部分普通学生并不会参与至班级管理活动中，受此传统管理模式的影响，高中学生的自我管理意识、自我管理行为受到了限制，不利于提高学生的自我管理能力^[2]。

在高中阶段，随着学生的身心发展，其认知能力、自主能力不断增强。但是，受到自我管理意识弱、相关教育机制不完善、高考压力大等因素的影响，越来越多的学生出现自我管理能力差、自立性低的问题，进而影响到学生的学习效率与学习效果，甚至学生身心的良性发展。这就需要通过调查分析普通高中学生自我管理现状，寻找出现自我管理问题的原因，并提出解决问题的具体措施。

1.1.2 研究意义

开展本研究的理论意义和现实意义包括：

（1）理论意义

本研究的开展以社会认知理论、自我决定理论、人本主义学习理论为支撑，通过收集、分析国内外研究成果，总结学生自我管理研究现状。同时，通过对高中学

生自我管理现状进行调查研究，分析原因并提出对策。这不仅是以案例形式对自我管理理论的诠释，更是对学生自我管理理论的丰富和发展。

（2）现实意义

为了全面掌握高中学生自我管理现状，本研究基于问卷调查法、访谈法对长治市某高中的学生进行调查，通过分析调查、访谈结果确定高中学生自我管理问题的表现，以及出现问题的根本原因，进而提出相应的对策。这对该高中以及同类学校学生培养自我管理意识、营造良好的自我管理环境、优化学生自我管理观念、提高学生自我管理能力等方面具有重要的现实意义。

1.2 国内外研究现状

1.2.1 国外研究现状

通过应用文献分析法，对文献检索收集到的国外参考文献进行汇总与分析，发现国外学者对学生自我管理的研究起步较早，已经针对学生自我管理形成了系统的理论体系。国外学者在分析学生自我管理时提倡应引导学生进行主动学习，使学生注重培养自我管理意识，能够对自己的行为、学习、生活负责。

Velzen（2016）^[3]认为学生自我管理体现了高中学校对学生的一种新型的管理模式，而为了能够发挥此种新型管理模式的作用，应当以人本主义心理学作为支撑，以尊重学生的尊严、权利、人格为特点，强调在培养自我管理意识的过程中帮助学生解放天性。

Sowells（2017）^[4]在分析学生自我管理时，指出自我管理意识的培养强调学生在班级管理、生活管理等方面占据主体地位，由老师对学生培养自我管理意识进行促进与引导，并非单纯的灌输与训导。另外，在自我管理实践活动中，该学者提倡在充分尊重学生自我的前提下，为学生的个性化发展、自由发展提供机会与平台。

Trygged（2017）^[5]根据其自身 20 余年的工作经验，总结青少年自我管理的目标与内容。该学者在研究中总结了自我管理的真理、自我管理的规律、自我管理的本质、自我管理的智慧，并提出学生自我管理并非对学生的放任管理，而是通过提高学生的自我管理能力强学生的整体水平。

Nurjanah（2018）^[6]以青少年阶段（12-20 岁）的学生为研究对象，分析该年龄段的学生出现自我同一性问题的原因，并指出为了能够培养学生寻求自我、自我管理的意识，应当引导学生学会自我确认，且校方也应当注重关注学生的自我管理问题，强调帮助学生基于自我管理意识进行科学的选择并思考人生观、价值观、职业

规划、理想等。

Violita (2019)^[7]基于调查研究法分析培养学生的自我管理意识、提高学生的自我管理能力的必要性与重要性,并根据学者已经提出的研究理论,提出培养学生的自我管理意识的策略包括营造良好的学校、家庭、社会教育环境,对课堂教学进行改革,引导学生参与至班级管理、学校管理等实践活动中,提高学生的自我管理能力。

国外学者针对学生自我管理开展的研究大多以学生自我管理必要性为出发点,并根据在研究中发现的学生自我管理问题提出解决措施。同时,国外学者比较强调充分尊重学生自我发展、个性发展,为学生提供健康成长的良好环境。通过汇总、分析国内外学者针对学生自我管理提出的研究结论,了解到国外学者注重以自我管理理论为支撑,扩大自我管理理论的应用范围,积极引导学生培养自我管理意识,并强调需要为学生创造良好的家庭环境、校园环境、社会环境。

1.2.2 国内研究现状

我国学者在研究学生自我管理时,注重从实践角度出发探讨帮助学生培养自我管理意识的方法。尽管我国学者针对学生自我管理开展的研究起步较晚,但是叶圣陶提出的“教是为了不教”的理论也强调尊重学生的自我管理行为,与国外学者提出的学生自我管理理论相似。

宋倩(2013)^[8]在研究中以四川省某高中为研究案例,通过应用问卷调查法,从主观个人因素、家庭教育因素、学校管理因素等角度出发调查该学校学生自我管理问题。在分析调查问卷后,该学者指出引发学生自我管理问题的主要原因为学校教育管理传统、教师的学生自我管理观念落后、学生家长教育方式单一。

薛慧丽(2017)^[9]在研究中分析了提高学生自我管理的方法,指出为了能够帮助学生培养自我管理意识,应当完善班集体建设流程与方案,对此,教师应理解学生自我管理包括自我评价、自我调控、自我实践、自我认识等内容,且该学者还提出教师的综合素质关系着学生自我管理能力水平、自我管理意识培养效果。

姜秋云(2017)^[10]肯定了在学生自我管理意识培养过程中引导学生参与班级管理的作用,并在此前提下指出需要及时优化班级管理模式,尊重学生在班级管理中占据的主体地位,以班主任的指导管理为辅助,且通过提高学生的自我管理能力,为实现新课改的目标提供保证。

王志贤(2018)^[11]以高中课程改革为研究背景,提出了有利于学生自主发展的自主管理意识培养方法。该学者指出班主任应当注重积极引导,学生积极提高自我管理

能力,同时,也不能忽视学生在日常学习、生活中体现出的主观能动性。因此,学生与教师应共同努力提高自我管理能力。

杨海荣(2019)^[12]认为对于高中学生而言,自我管理能力关系着学生的职业发展规划,根据普通高中学生的实际生活条件、学习情况,以探究、合作、自主的学习方式为出发点,通过社团管理、班级管理等平台,引导学生能够充分的展现自我的个性,更加自主、自觉的培养自我管理意识,提高自我管理能力。

国内学者在分析学生自我管理时,注重从我国现有的管理模式入手,以此为背景分析帮助^[13]学生培养自我管理意识的重要性,注重探索提升学生自我管理能力的办法,指出学生只有提高自我管理能力,积极参与班级管理、集体管理,才能够发挥主观能动性。与国外学者的研究成果相比,国内学者的学生自我管理研究主要集中于通过班级管理、集体管理提高自我管理能力,即以社团、班级等单位提高学生的自我管理能力。此研究重点、出发点也体现出国内外教育模式的不同,例如,国外提倡的学生自主管理具有流动性,而国内的学生自我管理多以固定班级为单位开展。本研究以国内外研究现状为出发点,以我国普通高中的教育模式为前提,提出更具实用性、针对性的学生自我管理问题解决方法。

1.3 研究方法与研究路线

1.3.1 研究方法

(1) 文献法

本论题涉及近年来“普通高中学生自我管理问题”的相关内容,通过大量文献资料搜集、查阅、分析和思考,不仅能够为本论题提供有价值的文献资料,而且也为本论题提供坚实的理论基础。

(2) 问卷调查法

针对普通高中学生人数较多,范围较广的特点,笔者运用问卷调查法在短时间内获得普通高中学生自我管理状况的信息资料,并用于计算机分析和概括学生自我管理的现状,总结高中学生自我管理存在的问题。

(3) 访谈法

访谈具有灵活性特征,可以对问题进行深入的探索,与学生教师面对面交流,适时有效地获得问题的答案。笔者运用访谈法获得关于普通高中学生自我管理中存在的问题,查找存在问题的主要原因,并提出解决相关问题的对策建议。

1.3.2 研究路线

本研究的研究路线如图 1-1 所示：

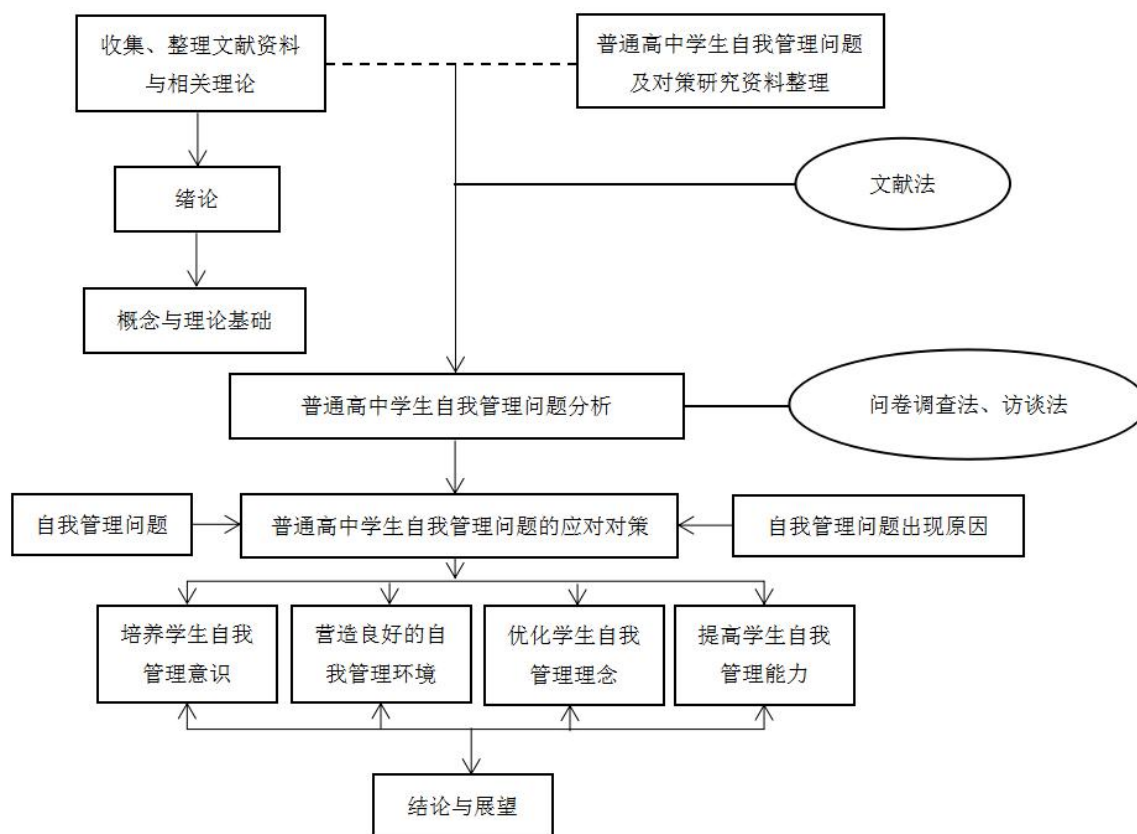


图 1-1 研究路线

第二章 普通高中学生自我管理的相关概念与理论

在我国,当前在校的高中学生大多是 00 后的独生子女,他们生活环境简单优越,自我管理能力较弱。因此他们更需要在我们提供的教育环境中,不断地培养自我管理意识,提高自我管理能力。本章以普通高中学生为对象,总结自我管理的相关概念与理论,以此为基础来带动和推进高中学生自我管理问题的研究。

2.1 普通高中学生自我管理的相关概念

2.1.1 高中学生及其心理特征

在我国,高中学生主要是指在高中正在接受教育并且年龄处在 15-20 岁之间的学生。中国目前的高中学生群体,大多数是新时代的独生子女,有着与其父辈不同的心理特征:

(1) 生活方面:从小就是在所有长辈的精心呵护和宠爱中长大,让家长为其承担和管理所有的生活事务,无需承担任何家务,甚至将自我生活管理也完全托付给家长,因而这一代高中学生的动手能力及自我生活管理能力较弱。

(2) 学习方面:高中学生一般都会面临升学问题,尤其在高三阶段,学生们学习任务繁重、竞争尤为激烈,再加上父母的期望值过高,因此学生身心压力越来越大。不少学生由主动学习变为被动学习,甚至出现厌学的情况。

(3) 人际交往方面:在优渥的环境下成长,很多高中学生忽略了奉献和服务的精神,以自我为中心,缺乏一定的责任感和付出意识。这表现在做任何事情首先考虑的是自己的利益和价值;虽然有合作意识但却没有合作精神和集体责任感;不少学生无法与同学很好相处、不能理解老师的督促,甚至不能与父母很好沟通。

(4) 思维方式方面:高中学生生活空间和范围的扩大,给信息的获取带来了便利,自身知识的范围和种类的增多和复杂化,也带动了自身思维的活跃。科技的创新发展和社会的不断进步,不断推动了高中学生的自我评价和教育能力水平的提高,他们有了一定的处世观念和方式,他们以自己的方式处理与他人、社会和国家的关系^①。

总体来讲,高中学生生活的封闭性,与社会接触较少,主要在教学中学会对事物做出正确的判断进而确保接收信息的准确度,由此为其行为带来正确的参考依据。同时,现在高中学生的心理成熟度较低,需要引导他们控制好自己行为和提高心理

^① 马晓静,黄志兵.青少年自我教育能力培养路径探究——读苏霍姆林斯基《怎样培养真正的人》[J].宁波教育学院学报,2018,20,102(04):107-110.

承受能力而避免冲动做事，还需要培养和提高自我管理和自控能力。目前中国的高中学生虽有了较强的自我意识，能够决定一些自身的重大决策，但是由于自我意识还不是太成熟，价值方向还不成型，所以需要正确的引导防止其做出错误的决定。

2.1.2 高中学生自我管理

目前国内外还不能对自我管理的概念形成统一的认识，但是在我国通过对自我管理的研究和分析，对其的认知主要有以下几种：

(1) 马金海^[14]等认为，高中学生的自我管理就是自己主观意识上要对自己进行管理，它是“在基于适应了解了自己所处的管理氛围，明确建立直观的管理目标后，不断进行自我优化和完善，力争在管理系统中发挥出最大的作用，推动整个管理系统收获最大的管理效益。自我管理是能够调节自身的生命运动，同时能够控制自身的思维运动和行为过程。”

(2) 郭海龙^[15]提出，高中学生的自我管理是在一定社会历史条件的氛围中，能够掌握自我意识、自主意识和自由能力的高中学生基于对自身的正确定位，借助对自身的自我设计、自我学习、自我协调和自我控制等环节的准确执行，来确保个人自我实现和综合发展的目标，同时能够有效推动社会进步和自身进步的能动活动。

(3) 杨淑敏对高中学生的自我管理进行定义时指出高中学生的自我管理是基于高中的身心特点和教育规律，辅助以学校宏观调控的管理模式，制定有目的、有计划、有组织的策略来对学生进行引导，充分调动高中学生自身的主体能动性，推动其以个人、小组、集体等各种不同的形式自发地参与到自我管理、自主发展的实践活动中去，并在活动的过程中完善自我教育、自我管理、自我约束的能力，促使高中学生能够实现由他律转化为自律的过程中完成自我管理。

(4) 张秀竹^[16]认为：在班级中的自我管理具体表现为高中学生能够主动融入到班级的管理工作中，在完成工作的进程中不断完善自我管理的意识和能力，时刻进行自我教育。同学之间互相监督，互相反省，最后在日常的班级生活学习过程中实现自立、自强、自教和互助合作意识，增加参加教育活动的主动性和更深层次地认识。在班级中自我管理和自主管理模式一致，班级自我管理就是要高中学生发挥自身主人翁的意识，通过班主任的引导，完成班级一系列管理活动，学习与工作有机结合，不断提高班级荣誉感，增加高中学生自我管理意识和能力。

高中学生进行自我管理主要会涉及到学习与能力自我管理、理想与志向的自我管理、思想品德自我管理、日常生活自我管理、情感与人际自我管理和身心健康自我管理等方面的内容。因此，通过对上述概括的总结，我们可以将高中学生的自我

管理定义总结为：高中学生自我管理就是制定一系列自我设计、自我调控、自我评价的相关活动以有效促进高中学生自身的完善和进步。

2.2 普通高中学生自我管理的相关理论

2.2.1 社会认知理论

社会认知理论是将一个动态的系统作为考察的具体框架，然后将一个个体的认知、行为和其对应的环境放入其中进行考察，就衍生出了一个三元交互作用系统。阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）^②提出：“个体的活动是人、行为和环境三个变量不断相互作用的函数。”个体能够制约外在影响的变化，带来积极或消极的反应。同样，外在的环境也会制约着个体的反应，推动着个体的改变，这种互相制约互相推动的关系会对个体自身的发展产生一定的影响，紧密联系。通过上述论述我们可以发现，自我管理是个体、行为和外环境三个变量相互制约和相互推动的衍生物，其中个体的影响涵盖了个人的信念、知识和情绪情感过程等内在的因素。

在高中学生进行自我管理时，学生对外在事物管理的前提是首先要了解并适应环境，这样才能够做出适当正确的行为，然后在执行的过程中利用正确的认知策略和自我强化的方法控制好自我意识，保证管理行为的持久性，最终完成自我管理过程获得最佳的管理目标。另外，高中学生不仅能够应付外界刺激而做出的无意识的反应，而且可以自我把控外界环境的影响，并通过自身行为制约外部环境的变化，所以说学生个体同样能够反作用于外界环境和外界刺激。学生的行为受到了涵盖了自身因素在内的各种因素的制约，其决定了行为的产生。学生个体能够主动发布目标导向行为，也就是能够自立，这是很关键的，这种自立性能够帮助个体制定清晰明了的个体行为的目的、对自身活动进行自我调节和自我反思，从而推进信息、决策判断的主动选择进程，提高完成制定的最终目标的个体管理能力。同时，如果学生个体自理性能够得到很好地实现，就能够一并带动个体自我管理功能的发展。其中社会认知理论中的一个重要因素就是借助观察他人而学习，通过观察他人或榜样的身份地位的激励，促进学生进行自我激励和自主学习，同时观察和自身类似的其他人的相关行为，发现并判断对方行为的好坏，进而模仿对方的榜样行为，提高自我学习的能力，增加自我管理的能力。在明晰了个体、行为和外环境三个变量相互关系的基础上，我们懂得学生自我管理的实现是其个体、行为与环境三者相互作用的结果。我们在了解高中学生自我管理现状的过程中就需要关注学生个体的情感、

^② 阿尔伯特·班杜拉. 陈欣银, 李伯秉, 译. 社会学习理论. 北京, 中国人民大学出版社, 2015

行为以及学校、班级环境的影响。在编制问卷的时候就需要将这些因素考虑进去。

2.2.2 自我决定理论

美国心理学家戴尔·申克（Deci Edward）和瑞恩（Ryan Richard）^[17]提出的自我决定理论，是涉及到人类进行自我决定行为的动机过程的理论。自我决定理论基于社会认知理论，参照驱力理论和成就动机理论，发现了涵盖了自主需要、能力需要和归属需要在内的人类行为的三种基本需要，同时提出在充分认识了个人需要和环境信息之后，就能够做出自我决定，进而自由选择所需的个体行动。自我决定理论对外在的控制、奖励和结构内化等陆续整合到自我管理系统的过程进行了详细的描述，也对能够激励个体行为并且能够促进产生积极的社会影响的外在因素和自我管理过程互相融合的过程进行了描述，以此促进了自我管理能力的提高。自我决定理论的关注重点是外在动机向内在动机的发展进化过程，它会伴随各种各样的变化水平。一旦水平得到了提升，就能够同时促进个体行为自我动机的进步。申克等学者都提出“内化是一个过程，借助这个过程个体将来自于外在的实践的控制转化为内在的控制；是一个由外在控制、投射控制、明确控制、综合控制四个水平组成的连续体”。四个控制水平逐级递增，外在控制是最直接、最短暂的，综合控制是最持久、最有效的。

对于高中学生来讲，外在控制主要是借助奖励或惩罚来激发学生学习，但是对学生自主学习的推动能力较弱。投射控制是将外在控制中的奖励或惩罚转化成必须遵守的规则或要求，从而使学生在潜移默化中实现自主学习，增加自我管理能力。明确地控制是指个体自身意识到行为的优势，主观接受并认可，对自身行为进行明确的控制，这比其他两种更具有自主性和积极性，自我管理的主动性更高，能够有效提高自我管理能力。综合控制是外在动机内化的最高形式，将调控的过程和个体自身的投射有机地结合起来，也就是说，将学生认可的规则和其他价值、需求和身份进行整合，这样的行为是最高规格的自主性行为，需要高中学生不断地去揣摩和学习。该四种不同的连续体是以外在控制和自我认可为两极，是不断进行内化和整合的过程，同时也反映了自我决定程度和受控制程度之间比率大小的变化。借助这种理论基础，能够很好地提高高中学生自我管理的能力。依据自我决定理论，我们在制定高中学生自我管理提升策略的时候，必须要将学生认可的规则与其价值追求、身份、环境等因素综合起来考虑，达到综合控制的目的，这样学生自我管理才能更有效、更持久。

2.2.3 人本主义学习理论

人本主义学习理论的参考依据是人本主义心理学，其中亚伯拉罕·马斯洛（Abraham H. Maslow）^[18]、卡尔·兰塞姆·罗杰斯（Carl Ransom Rogers）^[19]对人本主义学习理论带来了巨大的影响，奠定了基础。人本主义学习理论主要是要激发学习者的经验和创造潜能，推动其能够有效地结合自我认知和经验，认可自己的能力，进而能够突破自我。人本主义学习理论的研究重点是如何才能创造出一个适合高中学生基于自己视角去感知实际的学习环境，从而对世界和社会做出自己的理解，真正实现对自我管理的最高目标。马斯洛“需要层次理论”和罗杰斯的“自由学习理论”都是站在学习动机角度，提出教育的最终目的要坚持以人为本。基于此，学校教育要根据高中学生的成长特点，因人而异，制定适合的教育决策和教育手段，来推动教育对象个性化、人性化的进程，真正做到“自我实现”的目标。

人本主义和科学主义是互相对立的现代哲学思潮，实证主义于 19 世纪出现，带动了科学主义的理论形态生成。同时，费尔巴哈的人本主义也相继而生，其将康德古典哲学到黑格尔哲学所构建的理性人推翻、创新。人本主义注重的是人，不管是个体的人还是理性和感性共存的人。人本主义理论侧重人的个性，关注理性和感性的统一，它是自我管理理念中的理性科学主义管理和非理性人本主义管理的有机融合体。

学校教育活动要在人本主义理论的基础上进行策划，要关注高中学生自身的特点，借助匹配的手段和方式推动高中学生的正面发展。在实际的教育过程中，教育主体的重点应是高中学生的思想、情感体验和行为，提倡以高中学生自身经验为主体的“有意义的自由发展”，推动基于高中学生自我完善的个性化发展。培养高中学生涵盖了自主性、能动性和创造性在内的主体性迫在眉睫，主体性有了才能够让高中学生成为教学认识的主体，并且激发其社会化和个性化，实现高中学生自主性管理的目标。只有真正重视高中学生主体性的培养，才能够有效解决素质教育的矛盾点，从而带动和推进高中学生整体素质的综合发展。因此，高中学校在设置课程时，要重视学生自身需要和兴趣点，辅助以教师的引导和促进，全面深入地挖掘学生的自我价值和自我潜能，提高个性化发展，在对自主性关注的前提下激发其自我管理意识，从而有效地提高自我管理的能力。

第三章 普通高中学生自我管理现状调查及问题分析

笔者在收集和整理普通高中学生自我管理的相关概念与理论后，立足本校实际情况，展开对学生自我管理的现状调查，并对其中存在的问题进行分析。面对问题我们不能回避，要分析问题并积极解决问题，问题的存在鞭策我们要脚踏实地研究工作，不断提高自己的教育教学技能。

3.1 调查设计

3.1.1 调查对象

3.1.1.1 长治市某高中介绍

长治市某高中始建于 1912 年，已经发展成为长治市乃至山西省的重点中学。该高中的总占地面积约为 58000 m²，拥有全套的基础设施，包括教学楼、办公楼、运动场、学生公寓、教工餐厅、学生餐厅、科技馆、图书馆、运动场等。目前，长治市某高中的学生数量已经突破了 3000 人，共开设 52 个教学班，教职工人数为 238 人，其中包括 73 名一级教师，42 名高级教师，3 名特级教师。在学生管理方面，长治市某高中采取两种管理模式，分别为走读生管理模式与住校生管理模式。为了提高学生管理水平，该校管理层将对教师的管理也根据学科、年级划分为分学科管理体制、分年级管理体制。该体制下，长治市某高中本着坚持大胆改革、大胆探索、大胆创新的管理原则不断扩大办学规模，不断提高办学水平。

3.1.1.2 调查对象选择

本次调查问卷题目为“高中学生自我管理现状调查”，调查对象来自于长治市某高中现有的 3000 名学生，在其中随机选择 1500 位学生，向其发放调查问卷。调研对象分布情况如表 3-1 所示：

表 3-1 调研对象分布情况

分类标准	年级			性别	
	高一	高二	高三	男	女
人数	612	463	425	782	718
百分比	40.80%	30.87%	28.33%	52.13%	47.87%

基于访谈法，随机选择 30 名长治市某高中的学生进行访谈，按照访谈提纲了解学生的自我管理的现状。

3.1.2 调查过程

将设计完成的调查问卷发放给随机选择的 1500 名高中学生，由调查小组负责调查问卷的发放与回收工作，并向接受调查的学生进行讲解。本次调查时间为 7 天，在学生基于匿名形式填写完该调查问卷后，由调查小组分析回收的调查问卷。经汇总发现，本次回收的有效调查问卷数量为 1480 份，即回收率为 98.67%，符合调查问卷回收率标准。之后，由调查小组通过利用分析工具对收集到的有效的调查问卷进行汇总、分析，由此获得真实性、可靠性高的调研结果。同时，对访谈结果进行分析，进一步掌握学生自我管理能力的现状。

3.2 普通高中学生自我管理现状

3.2.1 普通高中学生自我管理的主体性差

通过分析调查问卷中的题目 1 至题目 5，总结长治市某高中学生自我管理参与度，调查结果如表 3-2 所示：

表 3-2 普通高中学生自我管理主体性调查结果

题目选项	人数	百分比
班主任有自习看班的必要性	1005	67.91%
有担任班干部的想法	472	31.89%
应由班主任管理所有班级事务	1067	72.09%
有班级集体荣誉感	1185	80.07%
学生应为班级管理主体	843	56.96%

该调查结果表明，在 1480 份有效调查问卷中，学生认为班主任有自习看班的必要性的学生占比为 67.91%，体现出大多学生只有在得到班主任的看管下能够规范自我管理行为，而如果没有班主任的看班管理，容易出现班级混乱的现象，其中一半的班级里存在“班主任在与不在两个样”的差别，有些学生的主动性学习都与班主任相关。班主任在班里上课或者看自习的时间，学生可以自觉地写作业和完成班级工作，而班主任不在班里的时间，学生表现出来的自我管理的参与度就较低。这体现了学生对班主任的管理依赖性，即学生的自我管理能力低。

大多数学生并不愿意主动承担管理班级事务的责任，倾向于接受其他班干部的管理，自我管理的主体性差；大部分的学生认为应由班主任管理所有班级事务，体现出大部分学生并未拥有主动参与班级管理的积极性，自我管理意识缺失，缺乏自我管理参与意识；很多学生有班级集体荣誉感，在自己能力范围内愿意代表班级去

参加学校的各种活动，为班级争光，这也体现出大部分学生具有以维护班级集体荣誉为前提规范自我管理行为的意识，而为了能够提高学生的自我管理的主体性，只要科学引导学生自我管理与集体荣誉之间关联性，便能发挥自我管理意识的作用；过半的学生认为班级管理主体是老师，由此可见，多数学生缺乏参与管理班级事务、自我管理的意识，仍旧依靠班主任的管理，认为班主任是整个班级的管理者、主导者，缺乏主体意识，认为只要听从家长和老师的意见就不会出大错。因为从小已经养成了被安排好的习惯，所以在需要做决定的时候，总是把决定权交给他们，这样对于学生自己来说，既简单又轻松。

3.2.2 普通高中学生自我管理的参与度低

通过分析调查问卷中的题目 6 至题目 10，统计长治市某高中学生自我管理人数，调查结果如表 3-3 所示：

表 3-3 普通高中学生自我管理参与人数调查结果

题目选项	人数	百分比
会按计划练习特长	663	44.80%
在家会参与整理家务	456	30.81%
会制定在家学习计划	1094	73.92%
会坚持自己想法	208	14.05%
会自主安排事务	1114	75.27%

该调查结果表明，在 1480 份有效调查问卷中，44.80%的学生能够按照计划练习特长，73.92%的学生会制定在家学习的计划，体现出在现有的高中应试教育模式影响下，高中学生逐渐形成了自主学习的意识，也意识到自我管理的重要性。随着学生年龄的增长，对一些事物和现象的认知也会发生改变，认知过程也会加快。尽管如此，仍有部分学生不能做到在家里或是在课外对自己的学习时间进行合理规划，周一到周五学生下课回家，有的会按时完成老师的作业，有的则不然，经过了一天紧张的学习，身体也很疲乏，一回到家就把学习抛至脑后，缺乏学习的动力，也有的学生学习习惯不好，一边吃吃喝喝一边写作业，一边回复手机微信一边写作业。在很多的家庭里，这样的现象屡见不鲜，部分学生会自觉按照计划练习特长，这也和学生的个人自律性和坚强的意志有关。周日学生又被安排到了辅导班，这样也是在遵循老师的要求上课、做课堂练习，辅导班的老师和学校老师的教学方法差不多，不管是大小班课还是一对一单独辅导，主要还是老师讲授、学生听课，学生仍然处

于被动接受的地位，缺乏培养自我管理的环境，学生仍然缺乏自我管理能力；30.81%的学生会参与整理家务，由于时间有限，学生会参与较简单的家务，比如洗碗、洗袜子、收拾自己的房间等，而且在很多家庭中，学生的这些本是力所能及的行为被物质化了，这也体现出大部分学生缺乏自我管理生活事务的主动性。75.27%的学生会自主安排事务，但是仅有14.05%的学生会坚持自己的想法，体现出少有的学生在学习方面具有主观能动性，而绝大部分学生因缺乏自我反思、自我思考、自我管理的意识，将精力置于机械、被动的学习过程。

3.2.3 普通高中学生自我管理主动性差

通过分析调查问卷中的题目11至题目15，总结长治市某高中学生自我管理主动性，调查结果如表3-4所示：

表3-4 普通高中学生自我管理主动性调查结果

题目选项	人数	百分比
具备自我管理主动性	564	38.11%
会制定具体的办事计划	591	39.93%
自荐评为班干部	409	27.64%
会量化督促	919	62.09%
需要教师督促	1112	75.14%

该调查结果表明，在1480份有效调查问卷中，仅有38.11%的学生会主动进行自我管理，而大部分学生在自我管理过程中较为被动，具备自我管理主动性较差，体现出长治市某高中学生普遍存在自我管理处于被动的问题；39.93%的学生会指定具体的办事计划，即有60.07%的学生不会按照实施制定好的办事计划，依赖于老师的管理进度，被动接受家长、教师的管理与安排，尤其体现在文理分科和高考填报的问题上，学生在文理分科的阶段，有的学生会表现出很强的主见，选择上文科还是理科之前，会对自己的学习情况进行综合反思和评价，对自己的喜好有清楚的认识，在文理分班时可以对自己做出理性的判断。还有的学生就是随大流，选择文理科的时候随机的、主观的因素多，和好朋友要去一个班，我理科不好，那就选择文科。在高考填报志愿的时候，有的学生就很清楚自己以后想要从事什么职业，要报考哪个学校也是根据自己的实际情况定的。有的学生因为考试失利等原因，可能会去上一个自己并不喜欢的专业。

在调查中发现，仅有27.64%的学生会主动参与评选班干部，学生参与班级事物特别能锻炼自己，开阔眼界，提升自我，但由于时间和自身条件的限制，学生参与

的主动性差，这也体现出学生缺乏主动的自我管理的意识，并不愿意参与班级管理；62.09%的学生会量化督促，但是 75.14%的学生仍选择需要教师的督促，体现出仍有很多学生的自我管理行为习惯的形成来自于学生量化督促、教师督促的结果，并不会主动的进行自我管理。由此可见，长治市某高中的大部分学生自我管理仍处于被动状态，不能正确认识主动进行自我管理、实现合理的自我管理理念的意义，体现自我管理的价值。

3.2.4 普通高中学生自我管理行动力弱

通过分析题目调查问卷中的题目 16 至题目 20，总结长治市某高中学生自我管理行动力，调查结果如表 3-5 所示：

表 3-5 普通高中学生自我管理行动力调查结果

题目选项	人数	百分比
曾有违反校规、班规的行为	1117	75.47%
有参与制定班规的兴趣	275	18.58%
认为自己更具备担任班干部的能力	851	57.50%
具备参与管理班级事务的机会	533	36.01%
主动配合班干部工作	1328	89.73%

该调查结果表明，在 1480 份有效调查问卷中，有很多的学生曾有违反校规、班规的行为，体现出虽然长治市某高中制定了较为严格、完善的规章制度，但是因为大部分学生自我管理能力较低、自我管理行动力差，仍不能达到某高中要求的学生自我管理意识、自我管理能力，这些学生也许就是那些上小学时经常不戴红领巾，上课老是迟到，考试作弊，爱骂人的学生，由此可见培养学生自我管理行动力的重要性；仅有少数的学生有参与制定班规的兴趣；57.50%的学生认为自己更具备担任班干部的能力，体现出此部分学生对自身的班级管理较具有信心，班级正是有了这么一群人，有担当有作为，乐于奉献，才带动了整个班级积极向上的学习氛围，这样的学生是我们工作的动力，也是未来的希望，他们不仅学习成绩好，而且各方面也很优秀。

当然，在教育改革的环境下，不能片面的说学习成绩好就是好学生，各位老师应该善于发掘其他同学的闪光点，学生做事不积极，学习不努力肯定是多方面的原因造成的，要善于引导和鼓励，这也表明部分班干部的管理现状、管理水平并不能符合所有学生的期望。36.01%的学生具备参与管理班级事务的机会，即其曾经参与

过管理班级事务的活动，但是，仍有 63.99% 的学生缺乏参与管理班级的机会，体现出大部分学生的自我管理行动欠缺；89.73% 的学生会主动配合班干部工作，体现出大多班干部的影响力较大，能够得到学生的支持与认可，彰显出班干部于班级管理中的作用。长治市某高中学生自我管理行动力调查结果显示，大部分学生因自我管理能力低，使得自我管理行为欠缺，降低了自我管理效果。

3.3 调查结果的原因分析

3.3.1 普通高中学生关于自我管理的需求不足

调查显示，过半的学生认为班主任自习看班十分必要，三分之二的学生指出应由班主任管理所有班级事务，由此可见，大部分学生过度依赖班主任的管理，而学生的自我管理参与度低，这表明学生缺乏自我管理意识，不愿意主动参与自我管理。经过进一步访谈，深入分析出现此问题的根本原因，首先是高中生因学业压力而产生的焦虑情绪以及自身发展的特征影响其自我管理意识。高中阶段的学业任务重，家长、教师、学校的要求高，高二分科，高三又面临高考难题，学校管理严，使学生容易产生畏难情绪、缺乏自信心，认为自己难以应对学业和其他困难，多数学生处于被动应对状态，因此也很难完成自我管理。同时，由于高中生的心理和生理还不成熟，渴望独立，他们想按照自己的意愿生活和学习，但自控力又比较低，意志不太坚定，还会表现出较多的冲动行为。

除了学生自身的因素外，家长与教师认为不能放松对他们的监督与管理，在长期强制性管理的影响以及来自各方面引导的缺失下，他们更习惯听从家里的意见，更倾向于接受来自于家长、教师、学校的安排。这样，学生自身就缺乏自我管理的能动性、主动性。正是因为长治市某高中针对学生的管理观念引导不足，所有学校就缺少自身的自我管理水平和层次制定相应的标准，最终难以激发自身进行自我管理的积极参与行为。超过一半的学生并没有主动担任班干部的想法。而事实上，学生在小学和初中阶段，都有着主动竞选班干部的想法和行动，都以能担任班干部并能帮助老师完成班级工作为荣。他们不想竞选一方面是因为竞选班干部会被别的同学误认成想出风头，另一方面很多学生是因为自顾不暇而放弃了竞选班干部的想法。很明显，他们没有勇气也没有信心。而新时代的年轻人更应该展现崭新的风貌，积极向上，有勇气有担当，迎难而上，不畏艰难险阻，所以在学校，更需要老师有较高的综合素质来发掘学生的优秀品质，让学生学会安排自己的时间、生活和学习。

在调查问卷的分析结果和访谈中，笔者还发现女生与男生相比，自我管理意识

整体较强，这与其自身的性格特点、思维行为习惯有较大关系。教师如果能在教学过程中充分发挥女生自身细心、谨慎的优势，丰富自己的知识，严格要求自己的思想，严格落实自己的行为，严格落实计划，提高自我管理的自觉性。

3.3.2 普通高中学生缺乏有利的自我管理环境

在有效的 1480 份调查问卷中，只有 30.81% 的学生在家会参与整理家务，14.05% 的学生会坚持自己想法，体现出长治市某高中自我管理人数不足，引发此问题的主要原因即为学生缺乏能够培养自我管理意识的良好环境。00 后的学生热情、自信、充满朝气而又缺乏安全感，在学校的时间，老师在尽可能照顾每位学生的同时，还要按时完成教学任务，有时也会忽略对学生自我管理的引导与培养。学生在这样的原生环境中自然生长，因个体差异就会出现自我管理程度高低的差异。长治市某高中学生受家庭成员关系、家庭环境等因素的影响，不利于其提高自我管理能力。很多家长觉得学生只要把学习搞好，能考上好大学，其他一切不重要，学生也在生活中长期依赖家长，并没有形成帮助家长做家务的良好习惯。首先，家长过度保护、溺爱学生，帮助学生处理家中所有的事务会限制学生的独立性，造成学生逐渐丧失自立、自理能力。现在很多家庭已经意识到不能对孩子的事情大包大揽，要尽早尽可能地让孩子学会独立，学会自我管理。自己去便利店购物，自己保存消费记录、管账，自己坐公交。这样的事情从小培养，孩子在成长的过程中就会慢慢形成自我管理的意识。其次，大部分学生不能坚持自己想法、容易受到他人想法影响也是因自我管理环境缺乏导致，目前，家长在处理学生问题时采取的教育方式并不合理，倾向于帮助学生做出决定，无法让学生积极表达自身的真实想法。再次，许多家长过分关注学生的学习成绩，偏重为学生创造学习的环境并进行监督，忽视其它各方面能力的培养。

在访谈中，笔者问：“你在班级管理中扮演什么角色？处于什么位置？在家呢？”学生 A 说：“我在学校属于学习成绩好的，所以各方面还是都受到老师重视的，因为我学习勤奋刻苦，平时表现好，学习成绩一直在班里前五名，高一第一次月考完，老师就让我当了班里的学习委员，一开始我其实不太想当，怕耽误学习，后来习惯了，觉得当学习委员也挺好的，可以帮助成绩差的同学，也可以更多的得到老师的认可。”学生 B 说：“这是因为部分学生家长自身缺乏培养学生自我管理意识的观念，而未能为学生创造良好的环境，学生不能在家庭环境的影响下提高自我管理能力。”在学校环境中，教师关注的重点更在于学生的成绩，对其他方面的能力培养不足，较少为学生提供自主活动的空间、缺乏自我管理的机会。同时教师在教学中

也更多占据主导地位，学生习惯了被动接受知识，这都极不利于学生自我管理能力的

发展。

由此可见，长治市某高中学生所处的教育环境、家庭环境对培养自我管理意识、提高自我管理能力有一定的影响，而为了能够解决此自我管理人数较少的问题，需要高中学生家庭、学校、社会等各方面为学生营造良好的自我管理环境，家校结合，教师在学校进行心理和学习习惯的引导，鼓励学生跳出自己的舒适圈，敢于并乐于挑战自己，促进自我管理的能力，关心成长，成就自我。

3.3.3 普通高中学生缺乏自我管理观念的正确引导

通过应用问卷调查法、访谈法了解到，在与学生的谈话中，一些学生说：“在这个以高考为大多数学生的自我管理的目的理念较为落后，进而造成部分学生的自我管理处于被动状态，即不愿意主动培养自我管理意识。”这种以高考为目标进行自我管理的较单一的、落后的观念，显然过度窄化了学生自我管理的意义，使学生难以认识到培养自我管理能力是发挥自身主体性的重要体现，自我管理能力是影响其一生发展的重要能力。以高考为目标进行教学，是大部分普通高中学校的做法，向高考看齐，教师在平时的教学中，虽然也意识到培养学生自我管理观念的重要性，但苦于时间少、任务重，再加上班级学生人数较多，有时就有些心有余而力不足的感觉。虽然有心培养，但又缺乏经验，没有方法，每次考试各班还有成绩考核的评分，这关乎老师的年度考核和绩效工资，所以有时候就形成了老师对学习成绩好的孩子会多关注一些，对那些每次考试都排在班级后边的学生就会少关注一些。

这样一来，时间一久，成绩相对好的学生在老师的督促下，会形成更加良好的学习习惯，也会有较为完整的自我管理观念。相对而言，成绩差的同学，老师一找谈话，大部分时间都是批评教育，让他自己找出成绩差的原因，要不就简单粗暴的叫家长，家长来了，也是不明就里的一顿臭骂。究其原因，还是因为学生的自我管理意识差，自我管理观念落后。如果我们的教师可以拥有较为先进的自我管理观念，可以引导和帮助学生树立正确的自我管理意识，并不断更新自我管理观念，那真的是终身受益的事，对学生来说是影响一辈子的大事，这样的好习惯会随着他的学习经历，进而带动他的工作生涯。

在调查结果中，仅有 38.11% 的学生具备自我管理主动性，27.64% 曾推荐自己竞选班干部，产生此问题的主要原因即为学生的自我管理观念落后。通过汇总访谈调查结果，发现大多数学生倾向于听从教师、家长的安排，而并不会发挥主观能动性，体现出学生因自我管理理念落后而降低其自身自我管理能力。10 名学生在接受访谈

时指出其不能主动进行自我管理的主要因为其班主任全权决定班级管理事务，且管理方式简单粗暴，没有正确理解培养学生自我管理意识的重要性，而班主任的落后的自我管理理念也使得学生并不具备提高自我管理能力的机会与环境。

3.3.4 普通高中学生自我管理能力有待提高

经调查发现长治市某高中的许多学生存在自我管理能力不足的问题，其中，仅有 18.58% 的学生有参与制定班规的兴趣，且 75.47% 的学生曾有违反校规、班规的行为，通过与 30 名学生进行访谈、交流，了解到其曾经出现违反校规、班规行为的前提是班主任未在现场。89.73% 的学生表明其会主动配合班干部工作，但是 63.99% 的学生却并不具备主动参与管理班级事务的条件，不会参与到班级管理的活动中。

造成高中生自我管理能力不足，自我管理行动力差的原因一方面在于学生受自身发展局限性的制约，容易产生矛盾心理，难以认识到培养自我管理意识的重要性，遇到挫折垂头丧气，面对诸多诱惑自控力不足，尽管其具备发挥主观能动性进行自我管理的机会也会以被动的态度面对。另一方面也是来自平时老师与家长的“一言堂”，事事包办，拿主意，一副大家长的作风，有的家长觉得孩子还小，不懂得尊重理解孩子，一直把学生当成小孩子，不敢放手，其实放手也是一种爱，一种理解。我们也要懂得，孩子不仅是我们的孩子，首先他还是他自己。家长和教师忽视学生自我管理能力的培养，不肯放权让学生做主，发挥其主观能动性，不敢放手让学生在自我决定中学会负责，学会自我管理。普通高中阶段的孩子正处于青春期，有人说青春期就是叛逆期，“狗不理”“鬼见愁”，这个时期的学生确实存在这样那样的缺点，到那时正因为年轻，才不要惧怕失败，家长和老师应该尤为重视。除此之外，学校与社会在倡导学生遵守班规、校规、法规，自觉抵制不良诱惑，提升自控力和自我管理能力等方面做得还不够。此外，由于各年级、各班级的规章制度制定者为班主任，班规的制定过程与部分学生无直接关系，这是不利于学生培养自我管理能力的。因为当这些规则关系到学生的切身利益时，比如你做不到按时值日，就会扣掉相应的分数，或者会扣除相应小组的分数，这半个月不再颁发任何奖励，在某种程度上，可以促进学生行动力的形成。

最后，班干部是老师的左膀右臂，他们更容易成为自我管理能力强的人，要重视其在班级的影响力和凝聚力。一个班良好班风的形成离不开能够处处以身作则的班干部，更离不开大家的努力，以小我带动大我，没有当班干部的意愿不要紧，只要在平常的班务工作中，能够主动配合班干部工作，人人争先创优，就是好样的。

第四章 普通高中学生自我管理问题的应对策略

针对高中学生自我管理的现状和问题，我们应该勇敢面对，并不断摸索尝试，加以改进，希望可以适时地把应对策略用到教学中去，注重提高学生的自我管理能力，让学生发挥自身的优势，成为学习和生活的主人。

4.1 增强学生自我管理意识

基于问卷调查法、访谈法，笔者问：“你缺乏自我管理意识的主要原因是什么？”学生 A 说：“每堂课都应该有自己的计划，除了老师布置的任务以外，对学业要有起码的规划和认知，包括预习和复习，缺乏自我管理意识的主要原因是在家父母代替我做了很多日常琐事，在生活中对父母产生了依赖，不太会安排学习以外的时间。”学生 B：“现在每天都有老师安排，我听老师的就行。”我了解到普通高中学生自我管理问题表现为缺乏自我管理意识，而引发此问题的主要原因即为高中生自身发展的特点和家长与教师过度管理。普通高中学生正处于青春时期，有其矛盾的一面，他们有强烈的独立意愿，更具有活力、自信和创造力，但自控力还不足，许多时候还存在依赖心理。因此，为了更好地唤醒高中生的自我管理意识，学校和老师应该为高中学生提供锻炼展示自我的机会，丰富高中学生的课内外生活。具体措施包括：

（1）培养学生积极参与班级管理、担当班级管理主体的意识

在普通高中学校内，班级是最重要、最基本的单位，是学生养成人格、学习知识的重要场所，班级是学生进行活动和学习的主要场所。^⑨因此，老师应该有目的有计划地培养高中学生的自我管理意识，引导学生积极参与班级的各项管理活动，比如和学生一起制定契约式班规，明确班规赋予学生的权利与义务，让学生逐渐意识到自身在班级管理中的主体性。让学生自己管理班级，设立副班长轮流值周制，每个人都可以轮流当副班长，增强班级责任心，形成爱我班、建我班的班级热潮。帮助老师共同管理自我，管理他人，这样每位同学都有责任在肩的心理准备，想要管好他人，先要管好自己，最起码每个人都有了自觉地自我管理意识。

基于传统的以班主任自习看班、班主任管理所有班级事务等为主的管理模式，将会阻碍学生提高自我管理能力，为解决该问题，普通高校领导层、教师均应当以引导、帮助学生教育自己、管理自己为方向，在课堂上以小组为单位进行讨论，由一个代表发言，从不同的角度培养学生的自我管理意识，在带领学生主动参与班级

^⑨ 杨海荣，陈慧慧，张绵. 高中生职业生涯规划、学业效能感与学习动机的关系研究[J]. 中小学心理健康教育, 2019(5):24-28.

管理活动的过程中发挥学生的主观能动性，提高学生自我管理、自我教育的整体能力。

（2）坚持“以人为本”的理念培养学生的自我管理意识

学生是普通高中教育的主体与对象，“以人为本”的理念符合人本主义学习理论、社会认知理论的内容，在培养学生自我管理意识的过程中，注重在日常教育、管理环节充分尊重学生的主体地位，激发学生培养自我管理意识、积极学习的兴趣，从中不断发现和挖掘学生的潜能。学生首先是他自己，要尊重他，鼓励他做自己。老师要有计划的增加学生间接触交流的机会，走到学生中去解决问题和困难，发自内心地与他们交流，倾听他们的声音，征求他们对于班级管理和学校生活的建议，让他们有可以畅所欲言的机会，尊重学生，逐步培养班级荣誉感、归属感。因此，从自我决定理论出发，在主动培养学生自我管理意识的同时，还需要让学生树立主人翁意识，提高学生的集体荣誉感，鼓励学生做生活的“有心人”“热心人”，解决自我管理参与人数少的问题。

在班级活动中培养学生的自我管理意识，如学生在班干部选拔、班委会建立、班级纪律制定等环节中积极参与，体现以人为本的观念。在班干部选拔中，尽量尊重学生以学生为本，建立较为公平的选拔制度，不仅要看成绩，还要与更多的平时表现联系起来，利用好班会时间，做好铺垫和宣传，以一小部分人来带动一大部分人。让学生感到集体的力量，体会在集体中能够获得认同的幸福感。一个人只有在集体中或者与别人的关系中才能得到真正的成长。在班级纪律制定的环节中，邀请学生来参加，共同制定班规，形成我制定、我遵守的新风尚。

（3）基于激励措施在实践活动中培养学生的自我管理意识

普通高中学生处于青春期阶段，在承受较大的学习压力、心智尚不成熟的状态下，根据自我决定理论、社会认知理论，为了能够逐渐培养学生的自主意识，需要注重通过应用激励措施，在实践活动中引导、帮助学生科学认识自己的能力，激励教育是一种相对好的教育。例如，在日常学习、管理活动中，摒弃传统的由班主任管理所有班级事务的方法，而是发现学生的自我管理重要性，以一带百，在学习上，让成绩好的带动成绩差的，让积极主动的学生和消极被动的学生分组合作，鼓励学生发挥主观能动性，积极地在学生范围内树立榜样，并对优秀、自我管理能力强的学生进行激励、奖励，慢慢形成积极向上的良好班风。老师可以在班级管理中，进行奖励学生的活动，口头表扬或者物资奖励。通过应用此方法，不仅能够培养学生的自我管理意识，还可以在班级中增强凝聚力，增强学生的班级集体荣誉感，促使

学生能够按照计划共同进步，完成学习目标。对进步了的学生一定要给予及时的口头表扬，激励学生争取更大的进步。

（4）发挥班干部、班主任带头作用培养学生的自我管理意识

在班级里，三分之二的学生认为班主任有自习看班的必要性，表明普通高中学生在管理方面仍对班主任有较大的依赖性，但是此现象并不利于其培养自我管理意识、提高自我管理能力。为了有效解决此问题，可以注重发挥班干部、班主任的带头作用。班干部是班级的“领头羊”，他的一言一行不仅代表班级的形象，还会对班里的学生产生重要的影响。班干部和班主任带头做工作，其他同学肯定也更有干劲，不甘落于人后，要引导班干部树立为其他同学服务的整体意识，敢为人先。

基于自我决定理论，可知具备优秀管理品质的班主任、班干部能够以身作则，管理好自己的学习与工作，愿意为学生营造良好的学习、生活环境，为学生树立榜样。同时他们更信任学生，鼓励学生相信自己，自信是一个人快乐的源泉，班干部的自我管理意识更强，从而培养其他学生的自我管理意识。发挥自身的优势，完成自我管理。在发挥班主任、班干部的带头作用的基础上，教师与学生通过师生与生生之间的交流、沟通，经常关注学生的学习情况，在学生遇到困难和挫折时，要及时引导和疏通，帮助他们找到问题的根源，解决问题，勇敢面对未来。一个自信的班主任及班干部团队，会给整个班级带来活力、自信、团结的精神，因此我们要不断强化学生培养自我管理意识，使学生能积极主动地参与班级管理与建设活动。

4.2 营造良好的自我管理环境

对于普通高中学生而言，家庭、学校等方面为其营造良好的自我管理环境，有助于解决自我管理人数较少的问题。问卷调查结果、访谈结果表明，仅有 30.81% 的学生在家会参与整理家务，14.05% 的学生会坚持自己的想法，而其余大部分学生不能进行有效的自我管理，且自我管理想法会受到周边环境因素的影响。笔者问：“在遇到问题时，你自己做决定还是愿意听从老师或家长的安排？”学生 A 说：“我已经习惯了听从父母或者老师的安排，这样省去了不少麻烦，少走很多冤枉路。”学生 B 说：“我喜欢自己做决定。”学生 C 说：“我希望在父母或老师的指导下，自己做决定。”根据社会认知理论、自我决定理论可知，为了解决普通高中学生自我管理人数不足的问题，需要采取的措施包括：

（1）转变教育观念，为学生营造有利的自我管理家庭环境

在当前的家庭教育环境中，许多家长溺爱孩子，过多关注学习，对孩子的许多

事情包办代替,有的学生并不会主动参与整理家务的活动,且接受访谈的部分学生也指出现有的家庭环境并不利于其发挥主观能动性,不利于其培养自我管理意识。为了解决此问题,家长需要转变教育观念,不只为高中学生提供优越的生活与学习条件,更应当教育学生承担起整理家务的责任,自己收拾房间,有计划有步骤地安排自己的学习,也会有长期的消费计划,还要引导学生按计划练习特长,有的学生因为学习习惯不好,每天的时间不够用,作业不能按时完成,更无法按计划完成一定的特长练习,还一直觉得自己没时间。而有的学生不仅能高效的完成作业,其他方面也很优秀,也都能兼顾,这就和学生长期以来形成的良好习惯和自我管理能力相关。长期的自律成就了学生的各个方面,这也许就是我们眼中的“别人家的孩子”,不仅学习成绩好,其他方面也很优秀。我们还要督促学生制订校外的学习计划,现在从学校出来,学生就直奔辅导班,在自我管理的观念基础上有步骤地安排自己的生活,也成为学生要掌握的一项技能。另外,为了能够提高学生的自我管理能力,还需要家庭在营造自我管理环境的过程中,帮助学生消除依赖父母的习惯、意识,不可对学生过于溺爱,而是帮助学生形成坚强的性格,增强学生的人际交往能力,为学生通过主动的自我管理实现全面的发展提供健康的家庭环境。

(2) 通过家长正确的引导培养学生自理、自立的能力

基于自我决定理论、人本主义学习理论可知,为了能够为普通高中学生自我管理营造适宜的家庭环境,家长应该积极地引导并逐渐培养孩子自理、自立的能力,提高学生的自我管理能力。家长要为孩子营造有爱的家庭氛围,以身作则,教会学生独立和爱。^④为此,家长并不是让学生放任自流,感受不到来自于家庭的温暖,而是需要与学生共同商量,一起形成比较关键、重要的决策,来培养学生的自我管理意识。从家庭小事做起,让学生决定自己的事情,规划自己的学习,自己能判断好坏是非。在学生表达自身真实的意愿时,家长应充分尊重学生的观点,并在此基础上给予科学、合理的引导,有家长丰富的人生经历,给孩子以指导性的建议,让他自己做判断,培养自理和自立的能力。在提高学生自理、自立的能力方面,家长要促使学生形成更加独立的人格,有自己的主见,关键时刻自己可以做判断、做决定,从而提高自我管理能力。

(3) 为学生营造良好的自我管理校园环境

长治市某高中学生自我管理调查结果表明,近一半的学生会自主安排事务,但是现有的校园文化环境并不利于学生继续培养自我管理意识。同时,根据人本主义

^④ 沈适菡.实用教育学[J].北京师范大学出版社,2019

学习理论可知，只有让学生树立主人翁意识，让其感受到其在学习、班级管理等活动中的重要性，才有助于高中学生培养自我管理意识。因此，普通高中应注重为学生营造良好的自我管理校园环境，在校园中形成鼓励学生提高自身素质的竞争、学习氛围，学生以此为荣，使自身的努力获得肯定，优势得以发挥，提高自我管理能力的兴趣与积极性得以激发。普通高中的校园环境影响着学生的思想观念，尤其如果学生的学习成绩较差，其更需要促进自我管理能力，否则会限制学生的发展方向。因此，学校更需要注重为学生营造良好、积极向上的文化氛围，倡导严谨、创新、敬业的教学风气；求真、刻苦、善思的学习风气，为学生提供丰富的实践活动。

引入先进的自我管理理念，和国际学校合作。加强文化交流，借鉴国外学生自我管理经验。学校会经常邀请国际学校的师生到校交流，并为他们创造良好的到访环境。学校的办公室会提前准备一个讲座，向学生介绍如何与外国人交谈、展示自己，理解容忍和文化融合，在自由活动中如何进行自我管理。外国学生走进课堂，英语老师让中外学生自由交谈，不管是英语口语好的或者不好的学生，他们都尽可能展现自己的风采，有时候手脚并用，连说带比划，这样使我们的学生感受到平时学习的不同乐趣。在课堂上，学生还发现当他们在学习中遇到困难的时候，老师总是习惯引导和帮助他们去找到正确答案，而国际学校的老师却总说“不知道”，让学生自己去寻找答案。学校体育专业的学生也自己策划并为他们表演了太极拳，介绍了中国的传统文化。两国的老师和学生饶有兴趣地互相学习，加强了文化交流。最后，在他们离开之前，学生会也安排自告奋勇表演节目的学生为远方的来宾准备一场演出，不同的语言，一样的笑脸。

总之，这些丰富的课外活动，使学生的自我管理能力得到了锻炼和提高，使他们变得更加自信，从而更加积极地面对困难，面对生活。很多家长说：“现在我更关心孩子的全面发展。如果可能的话，我也会送他出国留学。”这些丰富多彩的课外活动是学生第二课堂，给学生提供了充分发挥自我管理能力，实现自我价值的机会。让学生会拥有自主安排事务、执行已经制定的计划的机会。

（4）为学生培养自我管理意识营造良好的社会环境

以社会认知理论、自我决定理论为支撑，利用正确的舆论导向作用，通过应用报刊、电视、广播等多媒体平台宣传高中学生培养自我管理意识的重要性。学生教育是家庭、学校、社会共同作用的结果。教育给孩子赢得未来，孩子最终通过教育走向社会。营造良好的社会环境，通过积极向上的社会舆论激发学生提高自我管理能力的动力与兴趣。对此，学校可以多媒体途径为支撑营造社会环境，在校园和社

会范围内形成肯定高中学生、尊重高中学生、支持高中生主动探索、发挥高中生作为社会成员积极作用的社会舆论，不断激发高中生的主体意识和社会责任意识，主动进行自我管理。做好对学生的引导是很关键的一步。发挥社区功能，让学生在社区中帮助老人，扶助弱小，开阔眼界，实现良好的自我管理。建立校外培训基地，尽可能地为学校与社会地有效联系。另外，可通过对社会现象进行客观、正确的分析，引导高中学生具备思考、辨识社会问题的能力，提升社会使命感，使高中学生意识到提高自我管理能力的必要性。学校还充分利用课外资源、社会资源，提高学生的自我管理能力。每年3月15日植树节，学校团委可以组织学生参加植树活动。在活动中，明确每个学生的任务，责任到人。在全国交通安全日那天，学校还邀请了城市交警举行交通安全讲座，使学生深刻认识到交通安全的重要性，为保护自身安全敲响警钟，要求每个学生认识到珍惜生命的重要性，提高文明素质，增强交通安全意识，遵守交通安全规则。利用下午活动时间，让每位同学都参加地震灾害逃生演练和火灾逃生演练，并轮流担任防火防灾的宣讲员，以学校自我管理的小环境和社会自我管理的大环境，提高学生的自我管理能力。通过这些课外活动，学生学会了知识和技能，学会了坚强和理解，学生学会了更多的自觉和自信。

4.3 优化学生自我管理观念

从问卷调查、访谈结果数据分析结果表明，长治市某高中的大部分高中学生的自我管理较为被动，其中，只有不到一半的学生具备自我管理主动性，39.93%的学生会制定具体的办事计划。由于高中学生的自我管理理念落后，造成其不能正确认识自我管理的概念，也没有认识到高中学生自我管理理念的优化对于提高自身综合素质的意义。因此，在解决普通高中学生存在的自我管理处于被动的问题时，需要注重优化学生自我管理理念，在日常学习、生活中不断提高自我管理能力。优化学生自我管理理念的措施为：

（1）正确认识自我，转变自我管理观念

通过调查发现，只有27.64%的学生会自荐评为班干部，大部分学生并不愿意选择参与班级管理、自我管理活动，他们需要依赖于教师的督促作用，出现这种情况的一个很重要的原因是多数学生不能正确认识自己的才能优势、心理状况、生理状况，他们可能认为自己表现一般，不会有太大成就，不必进行自我管理。这显然是一种不正确的自我管理观念。其实每个人都需要自我管理，对学习、生活、消费都要有计划。每个人各有所长，任何人都需要正确认识自我，通过自我管理发挥自身

优势，都可能成为有成就的人，静待花开。因此，无论是班主任还是任课教师，均需要正确的引导高中学生正确认识自我，让其了解到各个学生之间存在区别为一种正常现象，各有所长，也各有所短，更不需要以己之长比他人之短，不自卑，不自负，做一个积极向上的好青年。只有当高中学生正确地认识自我的时候，才能在自我管理过程中发挥自身优势，提高自身的综合能力。

（2）提高自我管理水平优化自我管理观念

在接受调查的长治市某高中学生中，有的学生会制定具体的办事计划，多数学生因自我管理观念落后而忽视制定具体办事计划的重要性。基于自我决定理论、人本主义学习理论可知，为了优化高中学生的自我管理观念，需要教学生学会运用一些自我管理的策略，提高自控水平，控制自己的情绪，规划自己的人生和时间。^⑤比如利用言语自我调节，制定计划自我监督，也可以用心理暗示，给自己加油打气等。提倡学生不要固步自封，不要总觉得别人比自己强，也别总觉得自己比别人强。多向别人学习，学习优点，而为己用。对于高中学生而言，其提高自控水平代表着学生的心智在不断健全，且自控水平也关系着学生克服内外部困难的能力。班主任在日常管理、教学期间，引导学生制定符合自身实际情况的办事计划，并对办事计划进行细化，帮助学生逐渐摆脱教师的督促。

学习上，对自己的弱科要多花时间，多向老师请教，对自己有优势的学科要注意继续保持，学会固强补弱的方法，真正地了解自己到底想成为什么样的人，不封闭自己，而是逐步自我管理生活、学习等各方面，提高各方面的有序化、条理化，做生活的有心人，善于计划，而又不拘泥于计划，生活琐事要有自信地对待，而不是一遇到事就嫌麻烦，让学生感受到提高自控水平、优化自我管理观念带来的效果，进而为提高自我管理能力奠定基础。

（3）培养高素质教师队伍成为优化学生自我管理观念的保障

高中学生的学习、生活环境为班集体，由于此阶段的学生心智尚不成熟，自我管理观念落后，所以，需要由高素质的教师队伍帮助学生不断优化自我管理观念，进而提高自我管理能力。安排教师外出培训，利用暑假的时间进行网上师资培训，利用每周二教研活动的时间，集体讨论互相交流，总结各个班级的经验教训，充分了解自己班级情况，建立自己的班本课程。其中，班主任的作用较大，为了达到此目标，需要班主任对学生细心的指导，在班级管理各项活动中充分发挥学生的主体地位，适当调整对学生的督促方法，让学生拥有参与班级管理、自我管理的机会。

^⑤ 黄济.中学教育学[J].人民教育出版社, 2017.

教师队伍自身需要通过相关学习、培训等方式提高整体的综合素质，多读书，多交流，了解树立学生自我管理观念的重要性。

“学而不思则罔，思而不学则殆”，教师要严格要求自己，利用好各种好的学习和进修的机会，努力让自己胜任工作，学有所成。教师要多阅读研究文献，提高自己的理论水平，用理论指导实践，在进步中成长。学校应定期对教师的品德、素养、技能等要素进行考核，做个好老师，“学高为师，身正为范”，在师德师风建设上，教师也不能放松，要严格要求自己，做一个正直的人，要求教师注重提高自身的职业素养和教学能力，有能力分步骤地通过应用自身的专业知识帮助学生优化自我管理观念。

4.4 提高学生自我管理能力

目前，高中学生普遍存在自我管理行动力差的问题，经调查发现，在没有教师监督的情况下，在校的学生曾有违反校规、班规的行为，且只有少数学生有参与制定班规的兴趣。笔者问：“请你对自身的自我管理能力进行评价？”学生A：“如果学科老师严格，学生的纪律会更好。”老师B说：“一般说来，学生的自我管理能力有高有低，做作业和其他学习活动的完成有区别，大部分学生在课堂上能认真听课，但也有睡觉的同学，也有交头接耳说话的。”为了提高高中学生的自我管理能力，需要注重为学生提供参与管理班级事务的机会，激发学生主动培养自我管理意识的积极性，通过让学生拥有参与制定班规的兴趣，感受到提高自我管理能力的意义。通过提高学生自我管理能力解决其自我管理行动力差的具体措施包括：

（1）增强班级管理透明度，规范学生自我管理行为

有的学生认为自己更具备担任班干部的能力，而为了能够发挥高中学生的主观能动性，应在制定班规、竞选班干部等日常管理活动中增强班级管理的透明度。同时，明确要求学生需要了解班级规定、学校规章制度，规范学生自我管理行为，在教室中设置班级管理规定公示栏，用于张贴违纪处罚结果、学生职责、文明礼仪常规、中学生守则等，每位同学在班级栏里都有相应的积分，违反规定就扣除，有积极向上的表现还会加分。不搞小团体，让每日的副班长专门负责加扣分工作。让学生时刻能够感受到提高自我管理行动力、提高学生自我管理能力的必要性。通过增强班级管理透明度，善待别人，这样才能得到别人的尊重和信任。班主任可以在学生参与班级管理期间了解学生的自我管理行动力水平，进而制定具有针对性的培养学生自我管理能力的方案，让学生参与班级方案的制订，有利于从学生的实际出发，

为学生的利益着想，使学生有共鸣，鼓励学生加入学生会，学生会的工作虽然在时间上有些影响学习，但真正的投入到学生工作中去，会更好的培养学生的自我管理能力，这样更有利于规范学生自我管理行为，逐步提高学生自我管理能力。

（2）由个人到集体全面提高学生的自我管理能力

通过与学生进行交流，了解到许多学生片面的认为学生的自我管理仅是班干部之间、学生个人的自我管理，而在分析自我管理的概念的过程中，认识到高中学生的自我管理应为所有学生的自我管理，而为了能够提高学生的自我管理能力，需要所有学生共同参与自我管理，发挥由点及面的作用。^⑥笔者问：“你认为如何能够培养自我管理意识和提高自我管理能力？”学生和教师都谈到了一些建设性的做法，但还缺乏具体可操作性。在综合考虑学生和班级实际的基础上，可以采取一些具体的可操作的方法逐步引导全班同学都调高自我管理能力。例如，在制定值日生表时，由班干部与本班学生进行沟通后进行排表，并选择填写值日情况，值日名单的学生，采用轮流制。这样，每一位学生都能感受到被尊重，拥有共同参与班级事务的权利，自主性得以发挥，也就更愿意进行自我管理。

另外，在班级内设置学生自我管理成长情况记录表，要求学生总结各个阶段的自我管理情况，发现自身的优势，及时解决存在的问题，逐渐提高自我管理能力。班务公开，让每位学生有事可做，有据可依，在学习上可以有自己的计划，可以主动的制定校内和校外的计划，规划好自己的生活。由此，在全班乃至全年级、全校倡导自我管理，唤起每一位同学的自我管理积极性，全体学生的自我管理能力都会得以提高，学生所在班级成为先进的班集体，学生感受到集体荣誉感，更乐于完成好自我管理。

（3）建立合作分组的方式提高学生的自我管理能力

基于社会认知理论、自我决定理论，在学生之间建立相互依赖的关系，通过采用合作分组的方式，引导学生充分认识自己的个性特征、学业水平、兴趣爱好、家庭背景等因素，调动学生培养自我管理意识的积极性，也为学生科学的评价自我、认识自我、提高自我管理能力提供机会。丰富小组活动，尽量地满足学生需求。通过建立小组之间的彼此信任，提高学生的自我管理能力。在应用合作分组管理模式的同时，学生与教师、学生之间进行充分的交流，并在此过程中不断锻炼自己的人际管理能力、自我行为管理能力，解决自我管理行动力差的问题。

为建立学生之间的相互依赖关系，可以奖励相互依赖、角色依赖、目标任务依

^⑥ 朱慕菊.走进新课程[J].北京大学出版社，2001

赖为方式，例如，将班规制定任务分配给班内所有的学生，明确各位学生承担的责任，由此训练学生的自我技能管理、自我学习管理等方面的能力。在小组合作学习中，老师要设立一个较为远大目标和理想，组织组员一起朝着这个目标努力奋进，成为一个有理想、有担当的人。老师也可以让学生为小组起一个名字，共同创立一个口号，让学生在小组的互动中获得认同。设立组长负责制，负责日常收交作业，老师和学生之间的联络，信息的传达。同学之间要互助友爱，包括平时上课，有什么听不懂的，要当日在小组内解决，组长负责监督组员把老师所划出的重点部分写在自己的书上。组员之间互相讨论难题，讲错题，做到今天的事情今天完成。在这样的一个小组里，学生之间互帮互助，把好的影响带给他人，把坏的情绪也在小组里消化掉，提高学生的自我管理能力。

结 语

高中为学生成长发展的关键阶段，在此阶段引导学生培养自我管理意识、提高自我管理能力，才能够帮助学生正确认识自己，为学生的健康发展提供保证。本研究基于文献法、问卷调查法、访谈法，以长治市某高中为研究案例，调查该学校存在的高中学生自我管理问题，并根据调查结果分析出现学生自我管理问题的原因，并提出解决问题的对策。本研究所获得结论包括：

（1）普通高中学生的自我管理水平的高低受教育管理观念、家庭教育方式等因素的影响。其中，来自于高中学校的管理更关系着学生的自我管理能力。引导高中学生培养自我管理意识的主要目的为提高学生的综合能力，通过自我管理约束自身的行为，帮助学生增强集体荣誉感。

（2）普通高中存在的学生自我管理问题主要体现在自我管理的主体性差、自我管理参与度低、自我管理主动性差、自我管理行为欠缺。造成出现上述问题的根本原因为普通高中学生关于自我管理的需求不足、缺乏有利的自我管理环境、缺乏自我管理观念的正确引导、自我管理能力不足。

（3）以社会认知理论、自我决定理论、人本主义学习理论为支撑，根据普通高中学生自我管理现状，为了保证学生可健康发展、提高竞争力，则注重培养学生自我管理意识、营造良好的自我管理环境、优化学生自我管理理念、提高学生自我管理能力。

在研究中，因个人研究时间、研究能力不足等因素的影响，本研究在随机选取调查对象时仅选择了部分学生，且结合长治市某高中的实际情况，因此，不能保证所提出的高中生自我管理问题对策能够符合所有普通高中的需求。因此，在日后的研究中，将会更加注重扩大调查范围，从而提高所提出的问题解决方案的实用性与合理性。

参 考 文 献

- [1] 袁贵仁. 国务院关于实施《国家中长期教育改革和规划纲要(2010—2020年)》工作情况的报告——2011年12月28日在第十一届全国人民代表大会常务委员第二十四次会议上. 中华人民共和国全国人民代表大会常务委员会公报, 2012(1):58-65
- [2] 薛慧丽, 郭孔生, 邵孟良. 高职信息类专业学生自我管理能力实证研究. 职教论坛, 2017, 17, 49-55.
- [3] 姜秋云. 在小学班级管理中进行学生自我管理的尝试. 吉林教育, 2017, 31, 31-31.
- [4] 王志贤. 以提升心理资本为核心的中学生自主学习能力培养策略. 教学与管理, 2018, 748, 27, 71-73.
- [5] 葛士源, 葛明荣. 高中生社团活动情况对自我管理能力的影晌. 纳税, 2017, 18, 43-45.
- [6] 张秀竹. 班级自主管理基本策略探究. 天津大学出版社, 2004, 2, 75-78.
- [7] 胡彭. 申克理论的作图技巧. 黄钟, 2006, 4, 26-32.
- [8] 马晓静, 黄志兵. 青少年自我教育能力培养路径探究——读苏霍姆林斯基《怎样培养真正的人》. 宁波教育学院学报, 2018, 20(04), 102-105.
- [9] 熊川武, 江玲. 学校管理心理学. 华东师范大学出版社, 2011.
- [10] 陈素虹. 罗杰斯人格理论中的人际关系动力学思想. 河北师范大学学报(社会科学版), 1991, 4, 50-55.
- [11] 韩宏彪. 班级自主管理模式研究[J]. 教育学, 2011.8
- [12] 周晓东. 浅谈中学“班级自主管理模式”的构建. 江西教育. 管理版, 2004, 6, 11-12.
- [13] 周三多. 管理学原理. 南京, 南京大学出版社, 1998.
- [14] 马金海. 自我管理初探. 北京大学出版社, 1987.
- [15] 郭海龙. 现代化与自我管理问题研究. 北京, 中国社会科学出版社, 2007.
- [16] 薛梅, 侯晏. 浅谈班级管理中的创新策略. 教育艺术, 2010, 10, 60-60.
- [17] 毕思燕. 让学生成为班级管理的主人——新型班级管理模式探讨. 现代教育, 2015, 10, 70-71.
- [18] 阿尔伯特·班杜拉. 陈欣银, 李伯秉, 译. 社会学习理论. 北京, 中国人民大学出版社, 2015.

- [19] 马斯洛. 邵冲, 苏曼, 译. 马斯洛论管理. 北京, 机械工业出版社, 2013.
- [20] 宋倩. 异地求学高中生自我管理能力调查及培养研究——以四川省泸州高级中学校为例. 四川师范大学, 2013.
- [21] E.L. Deci, J.P. Connell, R.M. Ryan. Self-Determination in a Work Organization. *Journal of Applied Psychology*, 1989, 74, 580-590.
- [22] E. Sowell, L. Waller, A. Ofori-Boadu, G. Bullock . Using Technology Summer Camp to Stimulate the Interest of Female High School Students in Technology Careers. Portland International Conference on Management of Engineering & Technology. Honolulu, 2016, 1688-1696.
- [23] S. Nurjanah. A Scientific Approach for the Accelerated Preparation of Indonesian Senior High School Students: Development of Economics Tools and Teaching Materials. *Educational Technology to Improve Quality and Access on a Global Scale*. 2017, 175-185.

附 录

亲爱的同学：

你好，感谢你参与本次调查。本次调查采用匿名方式，请您根据自身的实际情况进行回答，感谢你的配合！

性别：

年级：

序号	题目	是	否
1	班主任自习看班是否有必要性	☐	☐
2	是否有担任班干部的想法，喜欢现在的班集体	☐	☐
3	是否认为应由班主任管理所有班级事务	☐	☐
4	是否有班级集体荣誉感	☐	☐
5	是否认为学生为班级管理主体	☐	☐
6	会按计划完成作业和练习特长	☐	☐
7	在家参与整理家务	☐	☐
8	制定在家学习计划，经常会和父母交流	☐	☐
9	会坚持自己想法	☐	☐
10	自主安排事务，自己的人生目标	☐	☐
11	是否具备自我管理主动性，了解自己的优点	☐	☐
12	是否制定具体的办事计划	☐	☐
13	是否自荐评为班干部	☐	☐
14	是否会量化督促	☐	☐
15	是否需要教师督促	☐	☐
16	是否有违反校规、班规的行为	☐	☐
17	是否具有参与制定班规的兴趣，常常觉得时间紧张	☐	☐
18	是否认为自己更具备担任班干部的能力	☐	☐
19	是否具备参与管理班级事务的机会	☐	☐
20	是否主动配合班干部工作	☐	☐

访谈提纲：

- 1.请对你自身的自我管理能力进行评价？
- 2.在班级管理活动中，你扮演了怎样的角色，处在什么位置？
- 3.在遇到问题或困难时，你是如何解决的？
- 4.你缺乏自我管理意识的主要原因是什么？
- 5.你认为如何能够培养自我管理意识、提高自我管理能力？
- 6.如果学校举办活动，你会怎样积极准备？
- 7.如果你学习成绩退步，你会用什么办法提高呢？

致 谢

非常感谢山西大学给我提供了这次学习机会，在这个学习平台上，我学会了教育理论的综合知识，我得以领略教授、大师的风采，每位老师的课都令我茅塞顿开、心生敬意。

非常感谢我敬爱的导师——张夏青副教授，她用严谨的治学态度影响着我，用平易近人的话语指导着我，她开启了我研究教学的新思路，把我带向浩瀚的知识海洋，给我带来明媚的清晨曙光。

待未来，我将把山大精神融入到我的工作中，努力践行我的理想，实现自我价值。

个人简况及联系方式

个人简况：

姓名：王琼

性别：女

籍贯：山西省潞城市

个人简历：

2001 年 9 月—2005 年 7 月 山西大学 汉语言文学专业

2007 年 7 月—2015 年 9 月 山西省潞城市一中 教师

2015 年 9 月至今 山西经济管理干部学院 教师

联系方式：

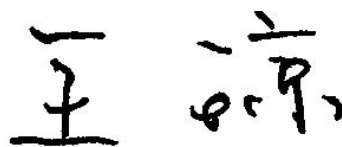
电话：18603510866

电子信箱：30069137@qq.com

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：



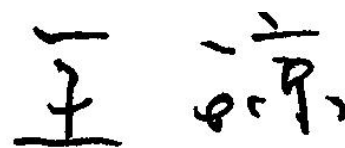
2020 年 6 月 3 日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：



导师签名：



2020 年 6 月 3 日