

# 基于职业生涯规划理念的 高职生自我管理能力提升方案探究

武 亚

(济源职业技术学院 电气工程系, 河南 济源 459000)

**摘 要:** 高职大学生自我管理能力强不强,与人才培养的目标要求不符。根据职业生涯规划理念,借助生涯九宫格,设定自我管理能力提升目标,确定行动方案,设计大学生成长手册记录成长轨迹。这个方案的实施,以“六自”原则(自我设计、自我实施、自我监督、自我反省、自我修复、自我强化)为保障,正确发挥教师生涯教练的作用,以期唤醒学生的潜能,实现自我修复。

**关键词:** 自我管理; 职业生涯规划; 生涯九宫格; 成长手册

DOI: 10.3969/j.issn.1672-0342.2022.01.007

中图分类号: G718.5

文献标识码: A

文章编号: 1672-0342(2022)01-0029-05

高职生正处于职业生涯规划的关键阶段。他们正经历人生中从生理到心理的巨变,自我意识明显增强,有强烈的参与意识<sup>[1]</sup>。他们渴望得到社会的认可,迫切要求得到别人的尊重;然而在理想与现实之间,他们往往显得非常迷茫。在面临惰性和诱惑的挑战时,很多高职生便暴露出自我管理能力的缺失。毋庸置疑,自我管理能力的缺失对一个人的成长会带来极大的损失;令人欣慰的是,自我管理能力是可以培养的。

## 一、自我管理及自我管理能力综述

### (一) 自我管理

根据《教育大辞典》的定义,自我管理(self-management)是指人自己管理自己的能力,包括支配、调整自己生活的能力,树立人的长远目标和短期目标,进行自我激励的能力<sup>[2]</sup>。

### (二) 自我管理能力

自我管理能力是指受教育者依靠主观能动性按照社会目标,有意识、有目的地对自己的思想、行为进行转化控制的能力。它通常包括自我激励、心态(态度)管理、时间管理、人际管理、目标管理、情绪管理、行为管理、自我反思和自我学习等9个方面能力。

### (三) 大学生自我管理能力

秦己媛经过研究分析认为,依据国家高等教育的培养目标,大学生按照社会的要求和自身发展的需要,发挥主观能动性,合理整合自身条件,在德智体美劳等方面得到全面发展,实现自身社会价值所应具备的能力。不仅如此,还把大学生自我管理能力划分为时间、学习、身心、人际关系、职业生涯和网络等6个维度的管理能力<sup>[3]</sup>。

### (四) 大学生自我管理能力相关研究

国内首篇公开发表研究大学生自我管理的学术文章是在1984年,之后同类主题的研究并不热门,直到2008年该类的研究才逐渐多起来<sup>[4]</sup>。回顾这十几年来的研究成果,其研究的角度、侧重点各有不同,归纳起来主要有四个方面。

#### 1. 时代背景下大学生自我管理能力的研究

多数研究者认为,大学生具有明显的时代特征,其自我管理能力自然带有时代的印记,因此必须了解大学生的特点,最好以他们乐于接受的方式和途径有针对性地开展研究。

#### 2. 移动互联网对大学生自我管理能力的研究

毫无疑问,我们已经进入到一个移动互联网时代。作为移动互联网的重要工具,手机正在潜移默化地改变着人们的生活方式。值得注意的是,它在方便学生学习的同时,也影响着学生的自我管理能力,因而是一把双刃剑。当下的在校大学

收稿日期: 2021-09-03

作者简介: 武亚(1966—),男,河南夏邑人,讲师、高级职业指导师,研究方向为大学生职业生涯规划。

生多是00后,其成长过程伴随着手机及移动互联网的普及,自然是应用手机和移动互联网的易感人群。大学生对手机的依赖程度较高,但其自我管理能力和提升自我管理能力的意愿强烈,但效果并不理想<sup>[5]</sup>。

### 3. 不同类型大学生自我管理能力提升的相关研究

该类研究内容丰富:有结合相关专业进行大学生自我管理提升的研究,有基于民办高校、独立学院等大学生自我管理提升的研究,也有针对听障等特殊大学生自我管理提升的研究,而对高职大学生自我管理提升的研究则更多。

高职作为我国高等教育的一个类型,无论是学校数量还是在校生规模,都占到了高等教育的半壁江山,但其生源质量、办学水平与普通本科院校相比都差了一大截。高职生的自我管理能力和高素质的技术技能型人才的培养目标很不协调,提升高职大学生自我管理能力和提升高素质的技术技能型人才的培养目标很不协调,提升高职大学生自我管理能力和提升高素质的技术技能型人才的培养目标很不协调,提升高职大学生自我管理能力和提升高素质的技术技能型人才的培养目标很不协调。

### 4. 从职业生涯规划角度的相关研究

职业生涯规划是个体主动探索、确立目标、规划路径并付诸行动的重要过程,本质上也是自我管理能力和提升自我管理能力的项重要内容。陈姝祁等在《职业生涯规划视野下大学生自我管理能力和提升自我管理能力的项重要内容》一文中指出,大学生职业生涯规划对其自我管理能力和提升自我管理能力的项重要内容。陈姝祁等在《职业生涯规划视野下大学生自我管理能力和提升自我管理能力的项重要内容》一文中指出,大学生职业生涯规划对其自我管理能力和提升自我管理能力的项重要内容。

## 二、高职大学生自我管理能力和提升自我管理能力的项重要内容

调查表明,从不同维度、不同生源类型、不同年级来看,高职大学生自我管理能力和提升自我管理能力的项重要内容。

### (一) 自身的差异

高职大学生自我管理能力和提升自我管理能力的项重要内容。

#### 1. 时间管理粗放,目标不明确

德鲁克说“不能管理时间,便什么也不能管理。”他对时间重要性的表述再恰当不过。调查中,我们使用了时间饼图,发现80%以上的学生对自己的时间进行规划和管理,但这样的管理往往比较粗放。经过调查不难发现,当代大学生每

天需要处理的事情比较杂,时间碎片化已成为常态。通过对大学生深度访谈发现,学生远远没有意识到管理碎片化时间的重要性,甚至还有不少学生有意无意地把有限的整块时间也碎片化了。究其原因,主要是目标不明确。他们更多关注的是“我做了”,至于是否做了“正确的事”,是否把事情“做正确了”,则想得不多,目标也不明确。

### 2. 网络自控能力差,本末倒置

前已述及,手机、互联网对大学生的影响很大。进入课堂探访,上课“低头族”并不少见,这往往是因为前一天晚上沉迷于游戏,甚至通宵达旦。调查发现,绝大部分学生能够认识到这样做对自己学习和身心健康的影响,但因自控能力差,这种糟糕的状况总是得不到有效改善。归根到底,他们还是缺乏明确的目标,或目标空洞、不切合实际,甚至在认识上把有关学习的事情与其他的本末倒置,久而久之,便成了习惯。当然这样的行为习惯又是之前阶段积累的结果,积重难返。因此,冰冻三尺非一日之寒,改变也需时日。

### 3. 职业生涯规划不清晰,探索不够

大学阶段正处于职业方向和职业目标的探索期。调查发现,大部分学生有目标和方向,但方向不清晰,目标不明确。职业目标和职业方向的探索固然重要,但同时必须考虑到各种因素的影响。高职生在校时间短,对职业的了解机会和时间有限,再加上部分学生自身职业探索的主动性不够,问题会更为突出。

### 4. 自我修复能力差

《论语》里有“吾日三省吾身”的说法。这就是说,人人都具备自我反省、自我改进的能力。无论是个人还是组织,自我反省和自我改进的能力都是非常重要的。然而,调查中发现,高职学生恰恰缺乏自我反省,尤其是自我修复能力弱,已成为他们进步和提高的主要障碍。

### (二) 生源类型存在的差异

高职的生源结构更加多元化,中职、高中以及转业军人和农村两委干部,都成为高职院校的重要生源。考试录取形式发生了变化,主要有单独招生、普通高招及扩招三种形式,学制也分为普通学制和弹性学制。从总体情况来看,生源的主体还是以中职和高中生为主。这两种生源类型各有特点:高中生普遍基础相对扎实,但高中阶段管理相对严格,升入高职后,个别学生也有放松思想,存在玩一下的思想;中职生源对专业的敏感度和

认可度相对高一些, 中职阶段的管理模式与高职相似, 因而对新环境适应更快。

(三) 不同年级学生存在的差异

低年级学生, 特别是新生, 面对更多的自由时间和更大的自主性, 需要一段时间来适应, 这种新鲜感、好奇心也会促使他们更容易服从学校及教师的安排, 在自我管理能力的提升上是非常有利的时期; 高年级特别是临近毕业的学生职业方向更明确, 自我管理、自控能力更强一些, 但也有个别学生因就业方向已经确定, 就会出现放纵自己的倾向, 自我管理反而降低。

三、提升方案设计及实施

(一) 职业生涯规划及基本概念

职业生涯规划即个人结合自身情况以及机遇和制约因素, 为自己确立职业目标, 选择职业道路, 确定教育、培训和发展计划, 并为自己实现职业生涯规划目标而确定行动方向、行动时间和行动方案<sup>[7]</sup>。从职业生涯规划的概念可以看出, 职业生涯规划从制定到实施, 最突出的理念就是主动和自觉。职业生涯规划从早期的匹配理论到现在的后现代理论都是一个自我探索、自我驱动的过程<sup>[8]</sup>。

职业生涯规划强调目标导向和行动。职业生涯规划阶段理论把生涯划分为不同的阶段, 强调每个阶段都有明确的任务。上个阶段没有完成的任务, 要么在下一个阶段完成, 要么付出代价。因此, 生涯阶段任务成为学生制定目标的重要参考。

需要强调的是, 目标要结合自身实际, 必须把目标分解、落实到具体的行动上。另外, 还要注重工作和生活的平衡, 强调自我完善和改进须循序渐进, 持续改进, 信念不断强化, 不断养成良好习惯。

职业生涯规划的理念与自我管理能力的教育理念是一致的。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基说过“真正的教育自我教育, 是实现自我管理的前提和基础; 自我管理则是高水平的自我教育的成就和标志。”

(二) 高职大学生自我管理提升方案设计

提升方案以时间为轴, 以个人爱好和兴趣为切入点, 以培养学生的目标导向、时间意识、自我修复能力、合理使用网络为主要内容, 以大学生成长手册为载体, 循序渐进, 持续改进, 以提升学生的坚持能力和习惯养成为核心, 提升学生的自我管理能力。

在自我管理提升过程中, 大学生成长手册发挥着非常关键的作用。它主要用来记录学生某个时期如一个学期的时间分配及实际使用情况, 时刻提醒学生今天比昨天进步一点、改善一点, 本周比上周做得更好一点。同时, 成长手册也记录下学生的进步、改进及心路历程。其主要设计思路分为三个阶段。

1. 目标设定

目标设定借助职业生涯规划工具——生涯九宫格, 根据自身实际情况、多维度自我设定目标以及确定行动方案。如表 1 所示。

表 1 目标设定模板

<p>学期目标</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你希望自己有哪些进步或明显的变化?</li> <li>2. 适应新环境, 融入宿舍及班级;</li> <li>3. 对所学专业有进一步的认识, 培养目标及合作企业和大致的就业方向;</li> <li>4. 教师、同学对我的评价: 积极向上</li> </ol>		
<p>人际交往</p> <p>目标: 交一位志趣相同的朋友, 经常在一起读书或……</p> <p>行动方案: 军训期间认识班上所有同学, 逐步了解, 找到他或她</p>	<p>第二课堂</p> <p>参加一个社团, 认真读一本书, 参加一次读书分享。</p> <p>学业目标</p> <p>目标: 期末优秀科目 1 门、良好 2 门……无挂科;</p> <p>行动方案: 课堂上跟上教师节奏, 按时完成作业</p>	<p>休闲娱乐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 与同学一起爬一次山或到当地的景点旅游一次;</li> <li>2. 尝试一个新的爱好</li> </ol>
<p>财务管理</p> <p>目标: 财务收支平衡, 不借钱; 行动方案: 制定月或学期消费计划, 可行的勤工俭学或假期打工计划</p>	<p>身心健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天锻炼 1 小时;</li> <li>2. 一周写一个自己的成就故事;</li> <li>3. 和同学交流无障碍, 尝试并完成一项自己认为很难的事</li> </ol>	<p>社会实践</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 找一个机会为同学服务一次;</li> <li>2. 参加一次社会实践活动</li> </ol>
<p>行动计划</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 这学期我坚持每天 1 万步或一项体育锻炼;</li> <li>2. 我理想的时间分配是这样的: 正常的吃饭、睡觉 40%; 上课学习 20%; 锻炼 5%; 休闲娱乐不超过 10%; 人际交往 5%; 其他 20%</li> </ol>		

## 2. 行动记录

目标设定后,还要看行动。学生每天作好行动记录,以时间为轴,记录本人的时间消费情况及九宫格中主要目标和关键活动的完成及坚持情况。第一阶段,记录周期可由1天逐渐增至7天。根据21天法则,前3周每天画出自己时间消费饼图,每周进行一次回顾和反省,如实记录关键活动的坚持情况及对自己的评价。3周过后进行自我总结,看看是否按自己设定的行动计划坚持下来了。如果这21天按自己的行动计划坚持下来了,就进入第二个阶段,周期可设定为1周。没有完成的学生是否愿意开始第二个21天的周期,以及在第二个21天周期里九宫格里的目标及行动方案或计划是否需要调整。第三阶段,在第10周即学期进行到一半时,认真审视一下主要目标的完成及关键内容的坚持情况,可视实际情况适当进行调整。这样坚持下来,再持续4周时间,到了学期只剩下最后1个月时,检查九宫格里的目标完成情况,确定是调整目标还是调整自己的时间分配。

## 3. 总结、改进

每个人都是在时间里成长的。成长手册设计的思路时刻提醒学生要做的事情以及反省自己的时间消费。把时间分配给美好的事物总是愉快的,也是每个人的本能需要;只不过很多人缺乏的是坚持。成长手册强调“自我”,更强调体验。特别是行动记录,因为持续的时间长,以不增加学生负担为原则,尽量简化记录事项,又可体现从量变到质变的过程。

通过成长手册的试用,我们发现多数学生在自我设计、自我实施、自我监督、自我反省、自我修复、自我强化(“六自”)中自我管理能力明显得到了提升。

选择一个班试用成长手册,一个学期,结果87%的学生按要求坚持下来、完成记录,当然,老师对部分学生进行了督促和干预。超过一半的学生认为自己的时间分配得到改善,从学生前后提交的时间饼图可以印证,他们认为在自我设计、自我实施、自我监督、自我反省、自我修复、自我强化(“六自”)中自我管理能力明显得到了提升。其中一名家庭条件很好的学生,认为衣食无忧、毕业后就业不愁,上大学就是想混个文凭,时间都花在了网络(手机)和娱乐上,视力明显下降。在老师的督促下,坚持每天操场锻炼1小时,花在网络

(手机)上的时间从4个多小时,逐渐减少到2小时,眼睛视力逐步恢复,期末成绩也从原来的“一片红”变为大部分课程及格,成为年级的“进步之星”。

### (三) 两个关键保障

前面已经提到,大学生自我管理能力提升以“六自”为原则,但在关键环节仍然需要教师的协助和参与。

#### 1. “六自”原则

基于对学生的信任,方案在设计和实施过程中,始终坚持“六自”原则,即自我设计、自我实施、自我监督、自我反省、自我修复、自我强化。

具体来说,自我设计,即目标自我设定、路径自我设计,学生根据自己的实际情况和生涯目标设计一个学期或整个大学时期目标及关键活动,可行性强;自我实施、自我监督,就是要变他律为自律(为了确保实施效果,也可以在同学中间自愿结成互助小组,互相监督、互相鼓励和促进,在起初自律意识不强的情况下,促进行动,达成目标,提升自律能力);自我反省、自我修复、自我强化,实施过程中每一个阶段都在提醒学生进行自我总结,总结取得的成效,达到自我激励和强化的目的,以便在接下来的行动中增强自信、更好地达成目标,并通过总结,发现偏差,及时补救,在后面的行动中进行调整和修复。

#### 2. 教师的作用

坚持“六自”原则,并非把教师放在旁观者的位置。教师在不同的阶段,要定位好不同的角色,积极发挥生涯教练的作用。生涯教练(BCC)有四大信念和六大行为准则。四大信念,一是相信所有的人都是完好的,二是人们已经拥有他所需要的所有资源,三是每一个行为的背后都有其积极的意义,四是人们有能力作出积极的改变。六大行为准则第一条也是“信任”,即相信每一位学生都是合格甚至优秀的,相信每一位学生都在为未来作着积极的准备,即使有问题,也相信他们能够意识到问题的存在并积极改进<sup>[9]</sup>。

第一,在新生入学阶段,教师要扮好指导者的角色,在环境层面指导学生尽快适应新的环境,做好职业规划;第二,教师要扮好教练的角色,发挥教师的行为示范作用,在行为层面引领学生学会做人、学会做事、学会学习,养成良好的习惯;第三,教师要扮好自身的角色,发挥聪明才智,在能力层面引导学生学会思考、发现自己的优势、明确

自己的方向、制订适合自己的发展策略; 第四, 教师要扮好导师的角色, 施展教师的人格魅力, 在信念和价值观层面影响学生, 当好灵魂的工程师; 第五, 教师要扮好支持者的角色, 在身份层面向学生传递正能量, 使学生不断强化自己的角色定位; 第六, 扮好唤醒者的角色, 在愿景层面触动当局者、唤醒冬眠者, 帮助困难学生突破思维障碍<sup>[10]</sup>。

教师的作用是循序渐进的, 潜移默化的, 其根本目的是唤醒学生自身的潜能, 提升学生自我管理能力。

#### 四、结语

提升高职生自我管理能力的行动方案的设计及实施在很大程序上需要借助成长手册。这种做法直观、易行, 但缺点也非常明显: 一是信息量较小, 二是不易保存, 三是不符合当代大学生的行为习惯。这就需要在实施过程中抓好关键环节, 坚持“六自”原则, 并充分发挥教师生涯教练的作用。

借助现代信息技术手段, 积极探索, 努力将成长手册数字化、信息化, 将学生大学时代碎片式的活动记录变为清晰可见的成长经历, 无疑是一个有益的尝试。这对于每一名大学生来说, 都会产生积极的意义, 我们期待有志者能够参与进来, 共享研发成果。

#### 参考文献:

- [1] 王峥. 高职院校学生心理健康教育刍议[J]. 九江职业技术学院学报, 2008(4): 79-80.
- [2] 顾明远. 教育大辞典: 增订合编本[M]. 上海: 上海教育出版社, 1998.
- [3] 秦己媛. 积极心理学视野下大学生自我管理能力提升策略研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2019.
- [4] 张琴. 大学生自我管理研究述评[J]. 合作经济与科技, 2013(24): 114-116.
- [5] 冯立元. 大学生手机依赖的现状及其对策研究: 基于自我管理的视角[D]. 北京: 北京化工大学, 2019.
- [6] 陈姝祁, 杨泽琳, 林静. 职业生涯规划视野下大学生自我管理能力的探究: 以天津农学院动物科学与动物医学学院为例[J]. 青年科学, 2014(6): 14.
- [7] 朱辉荣. 职业生涯规划相关概念研究[J]. 知识经济, 2011(14): 5-6.
- [8] 阮娟. 后现代生涯理论及其对大学生职业发展教育的启示[J]. 东南学术, 2016(4): 240-245.
- [9] 武亚. 基于 BCC 信念和行为准则下高校辅导员工作的探讨[J]. 湖北经济学院学报, 2015, 12(8): 146-147.
- [10] 武亚. 基于逻辑层次模型的教师角色定位分析[J]. 河南科技学院学报, 2016, 36(10): 33-35.

[责任编辑 任联齐]

## Research on the Improvement Plan of Higher Vocational Students' Self-management Ability based on the Concept of Career Planning

WU Ya

(Department of Electrical Engineering, Jiyuan Vocational and Technical College, Jiyuan 459000, Henan)

**Abstract:** The self-management ability of vocational college students is not strong, which is inconsistent with the goal of talent training. According to the concept of career planning, with the help of the nine-squares of career, set self-management ability improvement goals, determine action plans, and design a university student's handbook to record growth trajectories. The implementation of this program is guaranteed by the "six-self" principle (self-design, self-implementation, self-monitoring, self-reflection, self-repair, and self-reinforcement), and correctly exerts the role of teacher's career coach in order to awaken students' potential and realize self-repair.

**Key words:** self-management; career planning; career nine-squares; growth manual