

# 中学生自我管理体系构建与实践探索

刘小玲

洛阳市诸葛初级中学

**摘要：**中学生正值心智与身体发展的关键阶段，学生的自我管理不仅关乎学生自身学习效能、生活质量，而且能为其发展奠定坚实基础。本文基于中学生成长特性，着力构建中学生自我管理体系，在此基础上，为中学生自我管理进行实践性探索并提出相关建议，旨在为中学生自我管理提供实践参考，促进学生长远发展。

**关键词：**中学生；自我管理体系；构建；实践探索

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.162

## 引言

充分开发与培养中学生的自我管理能力是促进学生全面发展的重要环节，而着力构建中学生自我管理体系，可使其为中学生的自我管理实践赋能，引导学生成为自我管理与发展中的个体，帮助学生客观评价自我，提高中学生自我管理能力。

### 一、中学生自我管理体系构建

#### （一）构建统一的领导管理体系

为了促进中学生自我管理体系的构建，学校首先应建立统一的领导管理体系，从学校层面高度重视中学生自我管理能力的培养。

首先，由中学校长或副校长牵头进行宏观调控，校内各部门配合以及各年级教师共同参与制定统一的中学生自我管理规章制度。重点从学校大型活动的策划、组织与实施以及学生校内学习行为入手，在此基础上，将学生自我管理能力纳入中学生自我管理规章制度的评价体系，以此为校内学生自我管理教育提供制度保障，确保学生自我管理工作的顺利进行。

其次，在校内学生自我管理规章制度的指引下，校领导助力各年级由教师牵头成立年级自我管理小组，协调班级之间学生自我管理问题，重点负责中学生班级迟到登记、学生仪容仪表、学生课堂纪律等问题。

最后，以学生为主体，下设学生自我管理系统，即学生自我管理委员会，主要由各班级班干部负责，细化学生自我管理事务，采取班干部轮换制或班级小组负责制等，打好学生自我管理的基础，并且在依托校内自我管理规章制度行使权力的基础上，为学生留出自我管理的“空间”，调动学生自我管理的主动性。

通过自上而下构建统一的中学生自我管理领导体系，可形成中学生自我管理制度的约束，使中学生自我管理做到有章可循。

#### （二）构建完善的教师指导体系

教师是学生管理的主体，对此学校应构建完善的教

师指导体系，明确教师对学生自我管理的指导职责，促进学生自我管理能力的加强。

首先，学校重视中学生自我管理工作的，应以校内学生自我管理规章制度为指引，着力建设教师指导体系。通过组建各年级教师学生自我管理指导小组，切实制定每年学生自我管理指导发展规划，落实教师指导学生自我管理的各项事务。

其次，学校要根据教师指导学生进行自我管理的核心内容，着力选拔一批针对学生自我管理教育工作综合素质较强的教师，制定教师指导规划，重点涵盖引导学生开展自我管理、纠正学生自我管理思想、指导学生自我认知与反思等内容，使其具备较好的学生管理技能。同时，教师应完成从学生管理者到指导者的身份转换，担负起指导学生开展自我管理的引领作用，帮助学生提高自我管理认知，切实提升教师指导能力。

最后，学校要健全教师指导考核体系，根据教师针对学生自我管理效能与指导方法，量化教师指导效果，以此激发教师指导动能，确保教师科学有效地开展指导工作，系统化指导学生提高自我管理质量。

#### （三）构建完整的人才培训体系

中学是学生发展的关键时期，自我管理能力的培养对于学生养成良好的学习习惯以及积极的人生态度具有重要作用。对此，要构建完整的中学生自我管理培训体系，培养学生自我管理能力。

首先，学校应制定中学生自我管理培训目标。其中短期目标主要包括学生的时间管理、习惯养成、情绪调控等，帮助中学生实现他律到自律的转变；长期目标主要包括培养学生终身学习的能力与责任感，为提升学生自我管理培训效果奠定基础。

其次，学校还应根据不同年级学生的知识接受程度，开展阶梯式自我管理培训，着力通过不同年级设定初级培训内容以及进阶培训内容。培训内容重点涵盖中学生学习管理、生活管理、情绪管理以及行动管理等方面，

形成中学生互促互进、共同发展的良好氛围，为提升中学生自我管理效能赋能。

最后，学校还应根据学生培训实效，与学生家庭形成教育合力，以此巩固学生校内自我管理培训成果。

## 二、中学生自我管理的实践探索

(一) 强化学生自我管理教育，激发学生自我管理意识

做好中学生自我管理必须强化学生自我管理教育，着力针对中学生思想与行为自律等进行学生自我管理教育，激发中学生的自我管理意识。

中学生正处于少年至青年的过渡阶段，独立意识较强，学校及教师首先应根据中学生现阶段成长特点，将人才培养目标与学生个人成长目标相结合，在培养学生专业知识的基础上，将自我管理理念传递给学生。在为学生输送自我管理观念的基础上，学校及教师可“对症下药”，重点针对不同年级学生认知水平分层次进行自我管理教育。其中，针对低年级学生，教师要围绕日常课堂教学纪律、作业提交等基础场景，为学生提出明确的自我管理标准，引导学生从日常学习中养成习惯，帮助学生改掉执行力弱、沉迷消遣的缺点，形成学生自身稳定的行为模式，为学生自我管理能力的养成奠定行为基础；针对中年级学生，教师要结合学生的个人学习兴趣帮助学生提升其专注力，并引导学生制定短期、中期以及长期学习与自我发展目标，强化学生自身学习目标与时间管理；针对高年级学生，学校及教师可重点依托班会等形式，帮助学生缓解升学压力、烦躁等消极情绪，梳理学生现阶段个体意识，从而提升学生自我反思与情绪调整能力，借此提升教师自我管理策略。

同时，学生树立自我管理意识是中学生实现自我管理的关键。通过强化学生自我管理教育并指导中学生设立自我管理目标，能够让中学生在自我管理中学会规划、拥有承担自身行为后果以及快速适应各种变化的能力，以此帮助中学生确立自身主人翁意识，激发其自我管理意识，促使中学生主动进行自我教育与自我发展，掌握自我管理的主动权。<sup>[1]</sup>

(二) 尊重学生自我管理主体性，调动学生自管的积极性

学生是学校及班级管理中的主要参加者，因此，要尊重学生自我管理的主体地位，着力以中学生为中心，学校、班级教师通过赋权的方式精准发力，调动学生自我管理的积极性，激发其自我管理的责任感与动力。

针对班级管理，班主任应树立以学生为本的管理理念，将学生自我管理教育放在重要位置。对此，教师可

通过自我管理以及民主决策等方式体现其尊重学生自我管理的主体地位，让学生真切感受到作为班级主人公的责任感。首先，传统班级管理通常是教师“一言堂”制定班规导致班级管理效能大打折扣，约束力较差。班级教师应鼓励学生参与班级管理的各个环节与活动，采取小组协商等方式集思广益，汇总学生班级管理意见，并以小组为单位对学生意见进行梳理与筛选，确保班规的制定可发挥学生自我管理的主体性，以此调动学生自我管理的积极性。

其次，除班规制定外，班主任要给予学生适当权利参与班级管理，着重强调全体学生平等参与班级管理工作，尤其是要充分发挥班干部的带头作用。通过明确班级班干部成员，激发学生自我管理潜力，充分发挥班干部牵头职能，集体统筹规划班级各项事务的决策，共同交流与发表意见，与班级全体同学合力不断推陈出新，以此带动班级学生自我管理的良性发展，让学生认识到自身是班级的主人，自觉同班集体联系在一起，将班级内各项事务内化于心并努力付诸行动，从而调动学生自我管理的积极性与热情，形成人人注重自我管理的局面。

(三) 创设学生自我管理环境，促进学生自我管理熏陶

强化中学生自我管理需要依托良好环境。创设有利于学生自我管理的环境对于学生提升自我管理能力的效果极其重要，有助于进一步提高学生的自我管理能力。

一方面，学校应着力将中学生自我管理理念融入校园文化建设中，如建设校园文化长廊、学生管理办公室等，为自我管理融入中学生管理工作提供场地与条件。<sup>[2]</sup>同时，学校为了创设良好的中学生自我管理环境还可以探索新的载体，如充分利用校内宣传栏等方式传递中学生自我管理理念或思想，抑或是利用学校官方新媒体平台发挥网络宣传的作用，加大对中学生自我管理教育的支持力度，引导学生明确自我管理的重要性，创设“人人自管”“事事自理”的氛围，以此规范学生言行，确保自我管理理念入脑、入心。

另一方面，要着力加强班级文化建设，注重班级内墙壁、宣传栏等的修饰。可通过悬挂激励性标语或名人名画等方式，形成浓厚的自我管理班级文化氛围，此举不仅可以为学生自我管理赋能，而且可以加强班级学生之间的沟通与交流，以学生之间约束为动能，助力学校及班级教育教学工作的顺利开展。

此外，可以营造良好的家庭环境。通过家长同学生共同制定家庭守则，给予学生家庭中的选择权与管理权，以引导代替家长控制，从而增强学生自我管理的主动性，

让学生在家庭中获得自我管理的成就感；并且，家长要以身作则，养成良好的生活、运动、时间以及情绪管理等习惯，给学生树立榜样，强化家庭教育对学生自我管理的熏陶，以此内化学生自我管理能力和自我表达、自我管理，推动中学生自我意识的快速成长。

（四）建立学生自我管理平台，开阔学生自我管理视野

为了提升中学生自我管理能力和自我管理视野，学校还可依托科学技术的迅速发展建立学生自我管理平台，帮助学生开阔视野，为学生自我管理创造有利条件。

首先，中学生自我管理平台应根据中学生认知特点、成长规律及学习需求等，聚焦中学生学习管理、生活管理、情绪管理以及行动管理设计学生自我管理的核心模块。其中，学习管理对中学生至关重要，该模块应以可视化的方式呈现学生的学习内容、成绩等，并自动生成报告分析，安排相应学习计划表，帮助中学生根据自身学习薄弱内容加强学习，优化学生学习方法；生活管理主要针对中学生饮食、睡眠、运动等进行分析，该模块可通过学生输入自身睡眠、饮食等数据信息为学生提供合理化建议，引导学生进行健康行为习惯的养成与时间管理规划，直接或间接的影响学生自我管理；情绪管理主要通过平台中该模块的特殊性，单独设立心理测评通道，重点针对学生的个人情感或行为状态为学生提供帮助，并根据测试结果推送相关视频或文章，帮助学生正视自身情绪，加强自我管理；行动管理主要针对学生个人时间与目标的安排设立学生目标契约，监督学生打卡执行，并为学生提供合理化建议，该模块着重帮助学生从“微习惯”入手，培养学生自律意识，并塑造学生言出必行的自我追求，强化学生自我管理教育。

其次，在平台中搭建学生交流模块，专设学生交流互动窗口。通过设置智能日程规划或者打卡激励等方式，建立学生交流渠道、拓展学生交流空间，帮助学生根据平台智能规划以及自身实习需求进行交流互动；利用平台交流模块发布管理学生自我管理的校内经验分享会或文化沙龙等活动，吸引学生积极参与，为学生交流互动提供机会，从而借助平台为学生自我管理赋能。

（五）实施刚柔自我管理策略，提高学生自我管理效率

中学生自我管理还需采取合适的自我管理策略。对此，学校及教师可通过实施刚性管理与柔性管理相结合的自我管理策略，帮助学生提高自我管理效率。

首先，刚性管理与柔性管理各有其独特之处。刚性管理是一种依赖于校内规章制度的管理方式，强调对中

学生程序化的管理，主要由领导者依托校内学生自我管理规章制度将学生的行为习惯等进行自我约束，是学生被动地接受管理的一种方式；而柔性管理是一种以人为核心的现代化管理模式，主要强调校园人才培养目标与学生自我管理实际是否相协调，能激发中学生自我管理主动性，使学生将学校人才培养目标转化为自发行动，从而提高学生自我管理效率。

其次，学校及教师应充分认识到刚性管理与柔性管理相结合的重要性。中学生正处于青春期，容易产生逆反心理，对此，学校及班主任应在适当运用刚性管理的基础上建立起符合中学生自我管理实际需求的柔性管理制度，促使学生在刚柔相济中实现自我管理与自我教育，为中学生营造轻松的自我管理教育氛围。学校及班主任可依托校内学生管理规章制度对学生自我管理进行引导，让学生对自我管理有清晰的认知。<sup>[3]</sup>在此基础上，运用柔性管理，潜移默化培养学生自我管理思维。例如，学校及教师可通过树立校内自我管理典型人物，充分发挥典型人物榜样作用，着力通过正面的疏导与灌溉启发学生自我管理自觉，提高学生自我管理能力和自我管理意识。同时，教师还可以设置班级内学生自我管理激励机制，着力通过对典型人物进行奖励，达到学生自我管理约束的目标，以此增强学生自我管理内驱力，在班级内形成良性循环。

### 结语

综上所述，中学生自我管理能力和自我管理意识是人才培养的关键。本文基于中学生自我管理体系的构建，对中学生自我管理进行实践探索，着力从强化学生自我管理教育，激发学生自我管理意识；尊重学生自我管理主体，调动学生自管的积极性；创设学生自我管理环境，促进学生自我管理熏陶；建立学生自我管理平台，开阔学生自我管理视野；实施刚柔自我管理策略，提高学生自我管理效率五个方面，致力于中学生从被动管理实现主动自我管理的转变，以期促进中学生自我管理形象塑造，提高其自我教育与自我管理的能力。

### 参考文献

- [1] 薛闻. 高职院校学生自我管理的应用分析 [J]. 才智, 2019, (25): 43.
- [2] 张大帆, 曹又丹. 论思政教育在学生管理工作中的创新发展 [J]. 科教导刊, 2025.
- [3] 段玉婷. 柔性管理在高校大学生思政教育中的应用研究 [J]. 大众文艺, 2024, (09): 119-121.

作者简介：刘小玲（1973.11），女，汉族，河南洛阳人，本科，洛阳市诸葛初级中学，职称：中小学高级教师，研究方向：学生管理。