

# 自主学习与自我管理在职业素质培养中的应用途径探析

袁玉红

贵州盘江能源技师学院

**[摘要]**随着职业教育改革工作的不断推进,中职学校加强了对学生职业素养培养的关注。但目前多数中职生存在职业素养不足、学习积极性不足等问题,究其原因主要是学生自我管理能力与自主学习意识不足等所导致。对此,中职学校要加强对现有职业素质教学方案的改革与创新,在职业素质培育工作中加强对学生自主学习意识与自我管理能力的培养,以此调动学生的学习积极性,强化学生的自我效能感,优化职业素质培育策略,使学生掌握正确的学习方法,引导学生合理利用学习资源,实现职业学习的自我管理。基于此,本文针对自主学习与自我管理在职业素质培养中的应用途径进行分析,以期教育工作者提供参考。

**[关键词]**自主学习;自我管理;职业素质;应用途径

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.894

## 引言:

近年来我国职业教育地位不断提升,中职教育受到了越来越多的关注。对中职生来说,要想在社会上立足,就必须获得相关职业技能,而自主学习意识与自我管理能力是提升他们职业素养的基础,是促使学生终身学习的关键。对此,中职教师要立足学生发展需求调整教学计划,强调对学生自主意识的激发,有效提升学生的学习效能。传统教学已经无法满足学生的发展需求,对此教师要正确认识到自我效能在教学中的重要性,通过职业素养教育有效提升学生的自主学习与自我管理能力。

## 一、在职业素质培养中加强学生自主学习与自我管理培养的必要性

### (一) 职业教育发展要求中职学生提高自我管理能力

中职教育是我国教育事业的重要组成部分,《国家中长期教育改革和发展规划纲要》中指出我国职业教育的发展将大力推进经济的发展。发展职业教育是缓解劳动力供求结构性矛盾的关键环节。中职生作为职业教育中的重要组成部分,他们的自我管理能力水平如何很大程度上决定了其学习效果与职业素质高低,进而对社会发展起到间接影响。

### (二) 人才市场需求要求中职学生必须提高自我管理能力

随着社会环境的不断发展,市场对相关人才的要求不断提高。为适应人才市场需求,中职生必须要提升自我管理能力,加强对新知识与新技能的学习,正确认识到自身发展与行业需求的关系。与计划经济时代包分配方式不同,目前中职生毕业后必须要靠自己的知识技能在日渐激烈的人才市场竞争中获得生存与发展,因此,即将走向工作岗位的中职学生,必须要做好职业生涯规划,加强自我管理能力和自主学习能力的培养。

### (三) 中职学校学生自我管理能力培养的重视程度有待提升

自我管理意识是学生对自己身心状态、社会属性等进行合理管理的认识,良好的自我管理意识能够促使学生理清自己与外界环境的关系,客观看待自己与社会需求、他人能力等的差距,以此产生较强的自觉性,督促自己进行自我管理。中职生的年龄较小,只有清晰自己的发展目标,才能积极主动去做自己应该做的事情,以积极的心态面对遇到的挑战与挫折。良好的自我管理意识可以帮助学生了解自己的优缺点,在学习过程中不断改正缺点,发扬优点,对自己进行更好的管理,使自己变得更优秀,可以说自我管理能力对学生自身发展具有积极作用。

### (四) 学生自主学习能力提升对其职业发展有重要意义

学生自主学习能力的提升是一项漫长且系统的工程,对其职业发展与成长具有积极作用。但目前多数中职生在自主学习

态度方面表现不足,包括学习信心较弱、缺少良好的自主学习习惯等,这些问题影响着学生能力的发展。加强对学生自主学习习惯与自主学习能力的培养,能够促使他们自觉参与到自我能力提升工作中,进而获得良好的职业技能发展,为后续职业发展奠定良好基础。

## 二、自主学习与自我管理在职业素质培养中的应用途径探析

### (一) 激发中职学生自我管理意识,不断提升学生学习自信心

中职教师在职业素养教育中可从以下方面提升学生自我管理意识:一是培养学生自信心与上进心。自信是学生取得成功的关键,是相信自己能在某个领域获得成功的心态。很多中职生在各方面表现出自信心不足的问题,在面对挑战与难题时表现出退缩等消极态度。对此,教师要通过多种方式激发学生的自信心,比如鼓励学生多积极参加各种比赛活动,让学生通过活动实现自我认同并不断超越自己;邀请优秀毕业生为学生讲解自己的学习与职业经历,以此激发学生确定自己的发展目标;在日常教学中多鼓励学生,营造出和谐轻松的教学氛围。二是引导学生合理制定目标规划。亚里士多德说过的人的生命意义在于他是否在寻找和追求他的目标。对此,教师可引导学生立足自身学习现状或生活现状设置相应的目标规划。比如引导学生设置“减肥计划”,减肥是年轻人重点关注的话题,各个年龄段都有着减肥的目标,就连中职生也不例外,但很多人受到多种因素影响,难以有效实施减肥计划。为培养学生的自我管理能力,教师可引导学生结合自身现状设置减肥计划。学生利用现有饮食与生活条件设置每日减肥计划:利用食堂减肥,三餐定时定量,早餐吃饱,午餐吃八分饱,晚餐五分饱;尽量吃低热量食物,比如低脂酸奶等;每天进行有氧运动与无氧运动,晚自习之前到操场快跑或慢跑1小时;规律自己睡眠时间,规定7小时睡眠时间。减肥计划的设置不仅能够帮助学生养成健康良好的生活习惯,同时还可以通过长期自我约束,养成良好的自我管理能力,增强中职生学习的目的性与计划性,从而不断提升学生的自我管理能力。

### (二) 拓展职业素质培养实践途径,不断提高学生专业技能

职业素质是学生未来适应岗位与社会环境的重要能力体现,教师要不断拓展职业素质培养路径,以提升学生的专业技能,主要可从以下方面入手:一是改革传统教学模式,增加实际操作机会。中职学校专业的技能性与职业性较强,高水平的能力与良好的自主学习意识能够推动学生的未来职业发展。对此,教师要调整当前的教育结构和教育模式,明确自身教育目标与教育理念,引导学生将自己的已学知识与已有经验运用到

实际场景中,有效锻炼学生的实践操作能力。传统教学模式过于单一,教师在讲解过程中大多注重对理论知识的讲解,学生缺少实践的机会,不利于学生专业技能发展。对此,要多为学生开设实训课程,让学生接触更多的专业工具,以此提升动手实践能力。二是加强校企合作扩大就业途径。在职业素质培养过程中,学校不能局限于课堂教学中,要注重向课外的延伸,通过校企合作为学生扩大就业途径。在校企合作模式下,学校和企业制定订单式培养计划,为企业培养出更多的优秀技能人才,为学生提供更多的实习机会,让学生在实习中不断提升自我,推动学生职业素质发展。

(三)立足学生未来职业素质需求,帮助学生掌握面试沟通技能

在职业素质培养过程中,教师要立足学生的未来发展需求,传授学生更多的职业技能,主要可从以下方面入手:一是传授学生面试技能。求职面试是中职生进入就业岗位之前需要面对的事情,良好的面试沟通技能有助于学生获得理想的岗位,为学生未来工作打拼奠定良好基础。教师结合理论实践编制模拟面试的评分标准,包括仪容仪表、体态语言、目光表情等。结合评分标准设置实训教学内容,引导学生完成模拟训练任务,了解面试的具体流程与应对方法,要求学生按照面试标准准备一分钟的自我介绍。在模拟训练中,教师将学生分为若干小组,将模拟面试评分表分发给小组成员,组内成员进行模拟训练与评价,其中一位学生进行模拟面试,其余学生分别负责仪容仪表打分、体态评价、语言问答评价、手机录像等任务,模拟面试结束后,面试学生观看录像进行自我评价,其他成员汇总组内评价内容。而后小组内部成员依次完成模拟面试,直至全部成员完成模拟面试。最后各小组向教师提交各自面试视频与面试评价报告,教师对学生的面试表现进行点评,学生结合教师的意见再次进行模拟面试。通过模拟面试训练能够帮助学生掌握面试的方法,消除面试时紧张情绪,为学生后续发展奠定良好基础。二是传授学生沟通技巧。中职生在未来的生活中会遇到很多需要和各种角色进行职业沟通交流的场景。对此,学校要注重传授给学生相应的谈话沟通技巧,为学生未来工作打拼提供有效支撑,同时帮助学生积累相应的沟通经验。首先要培养学生坦诚风格,在沟通中要尽可能做到坦诚,摆正自己的沟通心态。其次要不断关注对方,在沟通过程中要注重多关心与关注他人,在意对方的细节,多进行换位思考,以确保沟通的顺畅性。最后要掌握主动沟通方法,让对方产生亲近感受,打破交流障碍,确保交流顺利进行。总之,学校要加强对学生的职业面试教学,为学生未来求职就业提供帮助。

(四)提供多元化自主学习平台,优化校园文化环境

为有效培养学生的自我管理能力和自主学习能力,学校要注重优化校园环境,为学生提供多元化自主学习平台,主要可从以下方面入手:一是优化校园文化环境。在教学活动中,教师要引导学生不断提升自我期待值,不断调高自己的发展目标,关注自身能力发展。在校园环境方面,教师要注重为学生创造充满信任的环境,让学生在此环境中取得良好成果,在潜移默化中不断提升个人能力,通过自我规范与约束获得成长。二是提供多元化自主学习平台。学校管理者要注重对现有教育资源的应用,以此丰富学生的学习资源,为学生提供多种选择性。就目前中职生自主学习资源而言,很多学生不会利用身边的学习资源,包括图书馆资源、互联网资源等。图书馆资源与互联网资源是学生自我成长的重要工具,教师应让此类资源发

挥其应用价值,引导学生多进入图书馆进行自主学习,利用信息技术合理规划自主学习活动。随着信息技术的不断发展,越来越多的互联网教学课堂引进至学习中,比如网易云课堂、学堂在线、腾讯课堂等,这些信息资源的引进能够有效补充纸质资源的不足,为学生自主学习提供极大便利。对此,教师可以将各类信息资源引进教学活动,将微课、微视频等应用到教学活动中,让学生在课前课中课后借助学习APP进行自主学习。此类平台的应用,一方面可以帮助教师检测学生的学习效果,为后续课程调整提供参考,另一方面可以让学生根据自己的学习需求在学习平台获取资源,以此锻炼学生的自主学习能力。三是培养学生自主学习习惯。首先引导学生养成做笔记的学习习惯,传输学生精简笔记的方法,即精简的内容+清晰的逻辑+自己的思考。其次要建立自主学习小组,引导小组成员自由探讨,制定自主学习计划,组内成员相互监督,促使学生形成良好的自主学习行为。

(五)加强学生碎片化时间应用,养成良好自主学习习惯

碎片化学习是基于网络教育环境下的学习方式,教师要注重引导学生充分利用碎片化时间。当代中职生成长于互联网环境下,各类新媒体娱乐软件占据了学生的大量课余时间。对此教师要注重借助新媒体平台帮助学生开展碎片化学习,一方面教师开通自己的娱乐平台账号,在抖音、哔哩哔哩等平台开设账号,将学科知识制作成相关小视频,并上传至新媒体平台,让学生在碎片时间能够吸收更多的知识;另一方面为学生推荐新媒体平台优质的博主,不同学科教师要加强对此类平台的了解,结合自身学科内容为学生推荐相应的博主,让学生在趣味视频中丰富自身视野,掌握趣味课外知识。比如针对自我学习习惯,“Donut甜”同学在网站上分享了个人总结的各学科学习技巧以及如何制定个人学习计划等方法,能够帮助学生结合自身情况制定学习计划。这些优秀的账号传播了丰富的学科知识与学习方法,且具有鲜明的时代性特点,将其引进至教学活动中,不仅能够帮助学生了解更多的课外延伸知识,同时还可以帮助学生养成课外自主学习习惯,提升学生自我管理能力。

结束语

综上所述,在新时代环境下,行业发展变化迅速,中职学校要注重在职业素质培养过程中加强对学生自主学习与自我管理的指导,帮助学生提升自我效能。对中职生来说,自主学习与自我管理是一个漫长且复杂的培养过程,需要在日常学习中不断渗透与积累。作为与学生接触最多的人,教师要加强对学生的鼓励与引导,促使学生树立良好的职业自信,在自身专业领域中深入研究,不断挖掘课程新知,在自主学习方面保持高度的兴趣与深刻的认知,将学生培养为有利于社会发展的优质人才。

参考文献:

- [1]孔倩芸.混合式学习模式下中职旅游类专业学生学习投入测评研究[D].山东师范大学,2021.
- [2]张红玉.中职院校的班级自主管理现状及对策研究[D].西北师范大学,2020.
- [3]韩海燕.自媒体时代中职学生自主管理个案调查研究[D].广东技术师范大学,2020.
- [4]陈冬玉.有效教学视野下中职英语课堂管理现状及优化策略[D].广州大学,2020.
- [5]李小霞.中职学校班级自主管理问题与对策研究[D].广东技术师范大学,2020.