

# EDUCATE

新疆教育

国内统一刊号  
CN-65-1027/G4  
国际标准刊号  
ISSN : 1641-5372

2020年5月（上）

- 幼儿阅读教育的实践研究/张萍萍
- 高中物理实验教学案例研究：培养学生物理学科素养/张朝阳
- 导向深度教学，助推深度课堂/恽芝中
- 浅谈课堂教学五法/吴秋航

- 中国学术期刊综合评价数据库来源期刊
- 中国核心期刊（遴选）数据库入选期刊
  - 中国学术期刊全文收录期刊
  - 全国教育百佳期刊获奖期刊
  - 中国期刊网全文收录期刊

ISSN 1641-5372



9 771641 537196

54 微课在小学音乐课堂教学中的运用初探	赵以馨	105 当前幼儿园开发地方特色教育资源的发展现状	陈小娟	156 呵护一朵
55 浅析初中语文课堂教学	张娟	106 幼儿教育中区域观察记录有效性问题分析	周佳鑫	157 浅谈高
56 班级管理艺术	张春霞	107 本土教育理念下当堂达标教学模式的思考	以小学教学学科	
57 小学语文阅读教学中创设情境的有效方法	虞乐娜	为例	周镇江	
58 幼儿趣味数学教学中创设情境的创设	余梦娜	108 疫情下浅谈教师新素养	张景	
59 小学音乐教学中有效问题的探究	尤玉梅	109 西柏坡时期干部教育的历史经验及启示	吴艳丽	
60 本土晋文化融入幼儿园教学的深度整合策略	杨晓玲	110 试论如何做好中队班班主任德育教育工作	王洪课	
61 信息技术与小学音乐教学的有效策略	杨曜齐	111 浅析中国民间的造神模式	谭娟娟	
62 初探参与式教学法在初中英语课堂中的运用	杨富斌	112 关于初中生思想教育的思考	丘水城	
63 小学语文课文阅读教学模式的探索	颜华斌	113 Revis 中楼板初探	梁忠先	
64 新媒体背景下高中化学教学模式的探索	徐瑞	114 妙用信息技术, 优化少先队课堂课程	李丽霞	
65 巧手当头, 展信息化教学无穷魅力——以《小班语言: 拉呀拉呀拉》	徐娟	115 浅谈家庭教育中对青少年的“隐性伤害”	郭彦龙	
课堂教学为例	徐菲菲	116 如何运用信息技术提高小学教学效率	高艳芳	
66 人本理念下的小学班主任管理工作研究	丁心皓	117 教师在建构游戏中促进幼儿深度学习的观察和指导策略	高晓霞	
67 试论情感教学提升高中体育课堂效率	段嫣然	118 浅谈生活常规教育的方法	范华敏	
68 记忆原理在语文阅读教学中的应用	胡青锋	119 初任教师工作的困扰及应对	丁娟娟	
69 小学语文教学中激励性语言的作用	黄孝辉	120 把握“四把尺”, 玩转小厨房	丁丽娟	
70 从 NBA 球队文化启示中探究落实班级管理自主管理的文化策略	江美琼	121 浅析高中数学教学中的素质教育	楚润显	
71 农村小学语文教学中语文课程资源的开发和利用策略探析	李荣	122 家有“专制”妈妈——学生家庭教育案例两则	程文秀	
72 关于中职数控专业学生顶岗实习跟踪管理的研究	李雅茹	123 初中数学教学中实施素质教育的问题探究	陈荣顺	
73 试论初中思想政治教材中的课堂教学模式	梁怡	124 小学语文课堂中多媒体技术的融入探析	陈景贤	
74 浅谈统编版小学语文教材高年级阅读教学的有效性策略	林时范	125 一招破解七选五——DAMP 技巧的运用	陈建福	
75 浅谈如何提高数学课堂教学效益	林永庆	126 哈萨克谚语作为语文课程资源的教育价值及其开发途径	李敏	
76 微课在农村初中生物学教学中的应用探索	丘雅娟	128 小学班主任专业化发展的透视	何凤光	
77 试论小学音乐教学的课堂导入技巧	沈晓娟	129 推进教育督导 完善教学质量——基于《关于深化新时代教育督导体制机制改革的意见》中的数学教学心得	李柱云	
78 浅谈中职生职业生涯规划中自我管理能力的培养	覃由妹	130 如何提高初中英语词汇教学质量策略探究	纳琼芳	
79 谈在高中化学课堂教学中学生探究能力的培养	王欢欢	131 浅析多媒体在幼儿绘本阅读教育中的应用	农华	
80 浅谈班级文化建设中中学生自我管理能力的培养	吴陈雄	132 小学数学笔算除法教学策略初探	苏建新	
81 初中体育教学提升学生主动参与策略探析	侯卫东	133 中学历史教学史论结合初探	谭光华	
82 提高小学道德与法治教学有效性的策略分析	刘玉涵	134 提升小学语文教学有效性的策略浅析	王慧	
83 小学语文文本解读教学	孙志刚	135 小学实施体育兴趣化教学之我见	王明婷	
84 以身体则在班级管理中的作用	魏正宏	136 论情境教学法在小学语文课堂中的应用策略	韦妹金	
85 疫情期间高中生物在线教学的问题与对策	薛芳芳	137 提高初中生物教学成效策略探究	吴小艳	
86 互动式教学法在小学道德与法治课堂中的应用	杨雪	138 师生互动在初中数学教学中的应用探讨	徐仲青	
87 体验式教学在小学美术课堂中的应用	张春秀 张金荣	139 小学体育课堂分层教学的探索	许静	
88 育人于理, 管理于心——班主任管理工作探究	张林秋	140 提升小学教学教学质量的有效策略	叶用贵	
89 高中语文中的古诗教学策略	蔡静芳	141 小学教学师生互动技巧探究	张恩涛	
90 浅谈如何在过渡环节培养大班幼儿的自我管理能力的	陈丽丽	142 重视课堂教学反思·提高语文教育质量——小学语文教学反思的实践探索	张广林	
91 探析初中数学课堂教学中存在的问题及其有效对策	陈少建	143 小学体育安全问题的规避与应对政策	常志	
92 谈信息技术与小学语文教学的有效整合	陈怡 赵灿 苏钢	■ 职教论坛		
93 基于价值链视角的环境成本管理模式新探索	陈艺灵	144 宏观下演绎信息技术高质量课堂教学“三重”奏	郑清福	
94 陶行知“教学做合一”的思想	程婷婷	145 新课改背景下如何提升小学教学教学质量	余娜明	
95 浅析初中地理教学中生活化教学理念的应用	邓少东	146 以就业为导向的中职教学教学模式分析	杨仕利	
96 小学中年级语文教学中小组合作学习的应用分析	蔡秋娟	147 基于核心素养的高中思想政治课议题式教学思考	吴海梅	
97 初中语文个性化阅读教学策略探究	巩文杰	148 “互联网+”背景下的小学语文课堂教学优势初探	李兴秀	
98 谈日记在小学语文写作教学中的重要性	郭翠芹	149 浅谈“探究性阅读”在“收藏文化”教学中的尝试与应用	林细平 苏华旺	
99 疫情期间确保线上英语教学效果的尝试	邹燕	150 合作教学法在中职语文课堂中的应用	邱爱莉	
■ 科技与教育	赵娜	151 孤独症儿童个案分析及教学反思	刘进思 严珍珍 王晴 杨玉华 高莉	
100 美术课中的德育教育的探索	恽元喜	152 新课改下高中数学高效课堂的构建	汤德芳	
101 基于职业能力培养的学前教育英语课程教学探究	游海鑫	153 把握辩证关系 促进和谐发展——小学语文新课程 阅读教学反思	王海兰	
102 如何提升小学语文课堂教学有效性	杨喻	154 信息化教学在中职机械制图教学中的应用	吴贤伟	
103 浅谈课程游戏化在幼儿教育中的运用		155 大班前阅读活动《母鸡萝丝去散步》案例分析	廖晶	
104 浅谈高校思政教育与大学生创新创业教育的有机融合路径				

# 浅谈中职生职业生涯规划中自我管理能力的培养

沈晓娟/昆山花桥国际商务城中等专业学校

**[摘要]**在社会不断进步的过程中肯定需要更多的技能性人才,这些技能性人才的出现可以迎合社会需要,促进社会的发展,所以当前中职校大力开展教育,致力于培养出大量的技能性人才与高素质的劳动者。但是他们本身年龄不大,所以未来的发展方面非常模糊。所以在当前情况下,很多学生不具备较强的学习动力,也没有明确的学习目标,他们没有做出清晰的职业生涯规划,因此这就导致很多学生一毕业就面临失业的情况,所以当前的中职校学生而言,他们必须要做好明确的职业生涯规划,通过职业生涯规划改变自己错误的职业观念,增强学生的自我管理能力和自我管理能力,由此,本文就针对中职生职业生涯规划中自我管理能力的培养进行探究。

**[关键词]**中职生;职业生涯规划;自我管理能力的培养

在时代进步的背景下,传统的中职教学模式已经不再适应现代社会发展的需要,所以在这种背景下,中职院校开始改变自己的传统教学模式,大力展开教学改革,在教学过程中倡导培养学生的自我管理能力和自我管理能力,让学生通过提升自我的自我管理能力和自我管理能力,才能够让他们明确未来发展的方向,不断的约束自己,督促自己不断进步,为学生未来的就业奠定良好的基础条件。

## 1 职业生涯规划与自我管理能力的关系

学生在进行职业生涯规划的过程中必须要具备较强的自我管理能力和自我管理能力,做出更加清晰的职业规划,因为职业规划主要是学生自己对于未来发展社会目标有意识地控制自己思想和行为。所以在进行自我管理能力的培养过程中,学生需要立足自我,不断进行完善。他们在成长的过程中要充分认识到自我,在对自身进行综合评估之后找准方向,保证自己职业生涯规划得以顺利实现。不仅如此,职业生涯规划对于学生的自我能力提升也起到了一定的促进作用,因为学生在确定了职业生涯规划之后,他们有了正确的目标,为了这一目标和方向,学生会更加努力的督促自己,所以中职生的职业规划和他们的自我管理能力的关系具有明显的关联性,学生的自我管理能力和学生职业生涯规划中的一大重点内容,在当前的时代背景之下,学生应该对自我管理能力的培养引起重视。

## 2 中职生培养自我管理能力的意义

自我管理能力的培养有三大主要内容,即自我评估、自我完善和自我管理。学生先对自己的实际能力做出一个综合的分析和评估,了解自己到底是一个什么样的人,自己能够做到什么样的事,根据自己的实际水平和能力不断的进行提升,找到自己努力的方向。在努力的过程中要严格管控、约束自己的行为,以强大的意志力去完成自己想做的事。通过自我管理能力的培养,学生的学习效率更高,他们会为了自己想要得到的东西不断努力,找到努力的动力。同时在自我管理能力的培养过程中,学生会做好明确的自我定位,在面对突如其来的挫折时,学生也可以快速的调整好自己的情绪,合理应对不同的临时状况。在自我管理的过程中,学生针对自己的努力方向还会不断地反思,看到自己的不足和优势,查漏补缺,进一步提升自己的综合实力。由以上可见,自我管理能力的培养对于中职生的成长而言具有明显的促进作用,也能够帮助学生朝着自己的职业生涯规划努力,推动学生的职业生涯规划实施。

## 3 中职生如何培养自我管理能力的意义

基于自我管理能力和学生职业生涯规划以及学生成长中具有明显的重要性,所以当前的中职生而言,他们应该立足自我,加强自我管理能力的培养,教师应该给予更多帮助,让学生们的自我管理能力和自我管理能力得以提升。

### 3.1 参与管理过程,增强管理意识

之前中职院校在管理学生时所采用的管理模式就是严格约束他们的行为。而这种模式反而激发了学生的逆反心理,因为中职生本身就处于青春叛逆期,学校越是管控他们,他们可能会愈发叛逆。所以在当前情况下,教师让学生们充分发挥主动性。针对当前的管理模式,让学生参与其中,让学生们互相监督,协同教师一起来进行管理,进一步提升当前的管理效果,让学生们在这种环境下可以不断地约束自我,形成更为明显的自我管理意识。学校要避免专制的管理模式出现,应该给予学生更多的民主自由空间,在他们拥有充分自由管理空间时会产生强烈的责任感,更加主动地投入到当前的自我管理过程中。

比如教师在对学生进行管理是采用团队管理模式,将学生按班级分成小组,一个小组里的学生互相约束,一旦有学生出现了不良行为,那么就降低整个小组的表现分数,以此来让小组的成员互相监督,约束自我,在习惯自我管理的情况下,增强学生的自我管理意识。

### 3.2 立足学生自我,找准努力方向

其次,当前很多中职生缺乏自我管理能力的自我管理能力主要是因为他们觉得自己在学校本来就是混日子,没有任何的学习动力,也不知道自己应该做什么事,所以他们的心态比较消极颓废。因此他们不会对自己提出要求,因此在这种情况下,教师应该要立足学生实际情况来帮助学生们做出清晰的定位和规划,让他们进一步找准自己的发展方向。比如在当前的教学过程中,教师让学生们明白做好职业生涯规划的重要性,让学生们在进入中职院校之后就可以根据自己的实际情况找到自己未来想要从事的行业,帮助学生制定奋斗目标,在确定了自己的目标之后,学生会更有干劲,他们希望自己所确立的职业生涯规划能够变成现实,所以教师在当前的教学过程中,不要放任学生虚度时光,要和学生们进行交谈,努力挖掘学生身上的闪光点,找准学生的个人爱好倾向,在充分做好自我评估的基础上,让学生可以发现自己独特的潜力和优势,让他们能够找到自己努力的意义和目标。在找准目标之后,学生会产生前进的动力,他们在日常的行为生活中会向着自己的目标不断前进,不断地约束和督促自己,因此在这种情况下,学生的自我管理能力和自我管理能力也会随之得到提升。

### 3.3 采取激励手段,提高管理动力

最后,在当前的中职生自我管理过程中,教师也可以采取一些激励手段让学生自我管理的过程中具有更加强劲的动力。针对当前班级学生在自我管理方面做得比较好的同学,教师可以给予一些物质或者精神奖励,比如为学生们颁发一些实质奖品或者是针对表现优异的学生,给予一些荣誉称号,为其公开颁发荣誉证书,激发学生的荣誉感和成就感,让他们明白自我管理能力和自我管理能力能够让他们收获到更多的实质内容。在培养学生自我管理能力的过程中,教师要从学生的角度进行思考,采取更加有效的激励或者刺激手段,让学生在自我管理的过程中能够更加积极。并且教师还可以为学生们提供一些实用的自我管理建议,通过一些榜样激励的方式,让学生可以提高自我管控能力,自觉约束自己的行为。

## 结束语

综上所述,在学生的成长过程中,自我管理能力和自我管理能力是他们必不可少的一项基本能力,尤其是对于中职生而言,他们必须要具备良好的自我管理能力和自我管理能力才能够让自己的职业生涯规划得以实现,让自己在未来能够具备更加明显的就业优势。因此当前的中职院校教师应该充分意识到自我管理能力的培养对学生的重要性,采取合理的措施来完成学生自我管理能力的培养的目标,增强学生的就业竞争力。

## [参考文献]

- [1]和洁.职业生涯规划视野下的大学生自我管理研究[J].现代职业教育,2016(27):186-187.
- [2]王素萍.立足职业生涯规划,夯实自我管理能力的培养——以广东省外语艺术职业学院学前教育系为例[J].品牌·理论月刊,2015,000(003):P.160-160.
- [3]黎鸿雁,彭建章,谷宏.高职学生自我管理能力的培养研究[J].中国成人教育,2013,000(024):91-93.

基金项目:本文为江苏省第四期江苏省职业教育教学改革研究立项课题“中职生自我管理现状及其改善策略研究——以昆山市为例”(课题项目编号:ZYB244,主持人:叶周 刘永刚)的阶段性研究成果。